

第9回 ウォーキング教室・基本4ポイント

スポーツとしてのウォーキングを感じながら、体幹を使って「しっかりと歩く」事を習得していただきます。
「美しく、正しい歩き方の基本（4つのポイント）」を繰り返し実践して、健康の維持につなげていただければ幸いです。

期 日 2月3日（土） 集合時間 9時45分 距離 4km
集 合 代々木公園大噴水前（JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 10分）
解 散 代々木公園内 12時頃
参加費 一律 500円

【注】 飲み物、帽子、敷物をお持ち下さい。 次回は4月7日（土）に開催します。（偶数月開催）

第126回 ミニウォーク「ふれあい」 梅は咲いたか

期 日 2月3日（土） 集合時間 10時 距離 5km
集 合 江戸川公園（メトロ有楽町線 江戸川橋駅 1a出口 1分）
コース 江戸川公園～還国寺～文京総合福祉センター～本法寺～徳川慶喜公屋敷跡～永井荷風生育の地～川口アパートメント～萩の舎跡～小石川後楽園
解 散 小石川後楽園（メトロ丸ノ内線 後楽園駅 8分、都営三田線 春日駅 10分） 12時頃
参加費 一律 500円
備 考 速さ・距離よりもゆっくり歩いて、じっくり見ながら、人と自然とのふれあいを大切に、楽しいひとときを過ごしませんか。

一般財団法人・あんしん財団主催 「元オリンピック競歩選手に学ぶ立春ウォーク」

共 催：一般社団法人東京都レクリエーション協会、NPO東京都ウォーキング協会

期 日 2月4日（日） 集合時間 10時 距離 7km 《自由歩行》
※このウォークはI V V対象外です。

集 合 駒沢オリンピック公園総合運動場 硬式野球場
（東急田園都市線 駒沢大学駅 東口下車、（東急バス渋谷駅西口45番発）等々力行きバスに
乗車し、駒沢公園西口下車 1分）

スタート前に元オリンピック競歩選手園原健弘氏の歩き方教室を行います。

コ ー ス 駒沢公園内硬式野球場～（駒沢公園通り）～深沢不動尊～呑川親水緑道～サザエさん通り～弦巻通り～代官屋敷～駒沢公園通り～駒沢公園内硬式野球場
解 散 駒沢オリンピック公園総合運動場 硬式野球場（東急バス 駒沢公園西口 1分）
ゴール受付終了時間 14時

参加費 無料

申込方法 例会にて配布したパンフレットに記入して、下記までFAXまたは郵送してください。

〒160-8535 新宿区信濃町34 5F 一般財団法人 あんしん財団

お客様サービス事業部 サービス事業課 宛て FAX 03-5362-2067

締切日 1月19日（金）（定員200名、当選者（代表者）へは、別途、ご案内をいたします。）

第17回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 2月17日（土） 集合時間 10時 距離 10km
集 合 日比谷公園健康運動広場（JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分）
コース 日比谷公園健康運動広場～銀座線京橋駅～（電車移動）～田原町駅～墨田区役所（昼食）～スカイツリー下・北十間川沿い～小村井香梅園（香取神社）～亀戸香取神社・参道～亀戸2丁目公園
解 散 亀戸2丁目公園（JR総武線 亀戸駅 5分） 14時頃
参加費 一律 500円

第17回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期 日 2月18日（日） 集合時間 10時 距離 10km
集 合 井の頭公園野外ステージ前（JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分）
コース 井の頭公園野外ステージ前～井の頭公園駅～（電車移動）～富士見ヶ丘駅～神田川～柏の宮公園（昼食）～鎌倉橋（神田川）～玉川上水第二公園～松原公園～羽根木公園
解 散 羽根木公園（小田急線 梅が丘駅 5分、京王井の頭線 東松原駅 8分） 14時頃
参加費 一律 500円

2018年（平成30年）
1月1日発行 第374号
NPO 東京都ウォーキング協会
発行人 大塚 忠克
編集人 田村 富士雄
年間頒布料1200円 1部100円



〒101-0052
東京都千代田区神田小川町2-1-9
日米商会ビル6階
TEL 03-3295-6262
FAX 03-3295-6263
振替口座 00160-7-189039
www.tokyowalking.org/

レッツウォーク東京 1

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION



平成30年元旦
新年あけましておめでとうございます

特定非営利活動法人 東京都ウォーキング協会
会長 大塚 忠克

会員の皆様、役員スタッフの皆様、ウォーク参加者の皆様には、平成30年新年を迎えお健やかに過ごされたこととお慶び申し上げます。

東京オリンピック・パラリンピック開催も後2年弱となりました。NPO法人東京都ウォーキング協会は、前回の東京オリンピックの年（1964年・昭和39年）に立ち上がり、今年で54年目を迎えます。

このところ地球温暖化の影響による豪雨が多発していますが大きな事故もなく、当協会のモットーであります「楽しいウォーキング」を役員の皆様・会員・参加者の皆様のご支援により、遂行させていただいています。

昨年は、国から「自然環境保護功労団体」として環境大臣表彰をいただきました。

また、2016年に引き続き公益財団法人大阪コミニティ財団様からの活動助成金もいただきました。

ここ毎年このような活動を支援いただきますことは、当協会のウォーキングに対する協会役員のボランティア活動が社会的に認められた結果であると考えています。

今年も、元旦に恒例開催の「謹賀新年ぐるぐるウォーク」を初めとし、皆様と共に「楽しく歩く」ことを昨年にも増して企画をしています。また、下記の新たなシリーズウォークを企画・実施いたしますのでご期待してください。

楽しく歩くには「互譲互助」による「歩行マナー」と「歩行ルール」を守る事が大切であると思います。

今年一年健康に「歩く喜び」・「幸せ」を会員、役員、ウォーク参加者の皆様と共に感受して行きたいと思っております。

昨年に引き続き、今年もどうぞご支援・ご協力を宜しくお願い申し上げ、年初めのご挨拶とさせていただきます。

新パスポートシリーズ 明治は遠くなりにはけり① 日比谷

2018年は明治維新後150年の年を迎えます。政府は明治は近代国家の第一歩とし内閣官房を中心に「明治150年」に関連する施策を積極的に取り組んでいくこととしています。

東京都ウォーキング協会では政府の取り組みに賛同し、ご承認をいただき2018年パスポートシリーズとして「明治は遠くなりにはけり」（全6回）を創設し実施いたします。

すべて自由歩行形式で実施し、4回以上の完歩者にはささやかな記念品を贈呈いたします。奮ってご参加ください。

期 日 2月12日（月・祝日） 集合時間 9時 距離 11、19km 《自由歩行》
集合場所 日比谷公園健康運動広場（JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分）
コ ー ス 日比谷公園健康運動広場～日比谷公会堂・市政会館～法務省旧本館～三菱一号館～明治生命館～東京駅丸の内本屋～日本工業倶楽部会館～東京国立近代美術館工芸館～憲政記念館（11kmゴール）～高輪消防署二本榎出張所～清泉女子大学～大崎橋（19kmゴール）

ゴ ー ル 11km 憲政記念館（メトロ丸ノ内線・千代田線 国会議事堂前 5分）
ゴール受付 10時30分～12時30分まで
19km 大崎橋（JR五反田駅 5分）
（憲政記念館でCP受付 10時30分～12時00分まで）
ゴール受付 11時30分～14時予定（アンカー到着まで）

参加費 都協会員 200円 他協会員 500円 一般 500円

備 考 本シリーズ用のパスポートを新たに発行いたします。（無料）



【 1 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、11・12月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

謹賀新年 王子ぐるぐるウォーク 2018

期 日 1月1日(月・祝日) 距離 (1周)10km～(最大3周)30km <自由歩行>
 開催場所 飛鳥山公園 多目的広場 (JR王子駅 中央口 5分) 受付(出発式)10時、順次スタート
 ゴール 飛鳥山公園に14時30分(時間厳守)までにゴールしてください。最後の1周は13時でスタートをストップします。
 事前申込は、12月25日に締切りました。 当日参加はできます。

第16回 江戸・東京七福神巡り (全3コース)

期 日 1月2日(火) スタート 9時30分 距離 10km ゴール 12時30分頃
 コース ①港七福神 集合:旧芝離宮恩賜庭園児童公園 (JR浜松町駅北口 1分、都営浅草線・大江戸線 大門駅 5分)
 解散:十番稲荷神社 (メトロ南北線・都営大江戸線 麻布十番駅)
 ②浅草名所七福神 集合:墨田公園・水上バス乗場 (東武・メトロ銀座線・都営浅草線 浅草駅 3～5分)
 解散:松葉公園 (メトロ銀座線 田原町駅・稲荷町駅 8分、浅草駅 10分)
 ③山手七福神 集合:恵比寿ガーデンプレイス (JR恵比寿駅 東口 5分)
 解散:JR目黒駅前

羽田七福稲荷めぐり

期 日 1月3日(水) 集合時間 9時30分 距離 10km <一部団体歩行・自由歩行>
 集 合 本蒲田公園 (JR京浜東北線 蒲田駅 中央改札 東口 5分)
 解 散 穴守稲荷神社 (京浜急行空港線 穴守稲荷駅 3分) ゴール受付 12時まで

第13回 東京下町八社福参り

期 日 1月6日(土) 集合時間 9時 距離 16km
 集 合 上野公園上野動物園前交番横 (JR上野駅 公園口改札 3分)
 解 散 佃公園 (メトロ有楽町線・都営大江戸線 月島駅 5分) 14時30分頃

第18回 東京十社初詣 <1日目>

期 日 1月7日(日) 集合時間 9時 距離 17km <自由歩行>
 集 合 王子神社 (JR京浜東北線 王子駅 北口 5分)
 解 散 亀戸天神社 (JR総武線 亀戸駅・錦糸町駅 10分) ゴール受付 12時～14時まで

第18回 東京十社初詣 <2日目>

期 日 1月8日(月・祝日) 集合時間 9時 距離 17km <自由歩行>
 集 合 深川公園 (富岡八幡宮隣) (メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 5分)
 解 散 品川神社 (京浜急行 新馬場駅 2分) ゴール受付 12時～14時30分まで

第125回 ミニウォーク 「ふれあい」 銀座八社ご利益めぐり

期 日 1月13日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集 合 紺屋橋公園 (メトロ銀座線 京橋駅 3番出口 5分)
 解 散 新橋駅前 (JR・メトロ銀座線・都営浅草線 新橋駅) 12時頃

(あんしん財団主催) 「東海七福神巡りウォーク」

期 日 1月14日(日) 受付時間 10時 距離 6km <自由歩行>
 集 合 品川セントラルガーデン (JR品川駅 港南口 5分)
 解 散 大森海岸駅 (京浜急行 大森海岸駅) ゴール受付終了時間 14時
 定員 200名。申込みは、12月15日に締切りました。

第186回ウィークデーウォーク 親水公園巡り

期 日 1月17日(水) 集合時間 10時 距離 11km
 集 合 区立大島・小松川公園 わんさか広場 (都営新宿線 東大島駅 大島口 3分)
 解 散 葛西臨海公園駅前 (JR京葉線 葛西臨海公園駅 1分) 14時頃

第16回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 1月20日(土) 集合時間 10時 距離 10km
 集 合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 解 散 代々木公園 (JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線 明治神宮前駅 5分) 14時頃

第16回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期 日 1月21日(日) 集合時間 10時 距離 10km
 集 合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 解 散 成子天神社 (メトロ丸ノ内線 西新宿駅 3分) 14時頃

昼食楽しみ歩いてGO!⑭ 「好きですこの街“とごしぎんざ”」

期 日 1月28日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集 合 洗足池公園桜広場 (東急池上線 洗足池駅 8分)

TWA事務所の年始業務は、1月4日(木)より開始いたします。

加盟団体行事は、3頁に掲載しました

NPO・東京都ウォーキング協会入会案内

- ①入会金および年会費
 NPO会員 入会金1000円 年会費5000円
 個人会員 入会金1000円 年会費3000円
 家族会員 入会金1000円 年会費2500円
 子供会員(中学生以下) 入会金1000円 年会費1500円
 ②会員は、(一社)日本ウォーキング協会(JWA)の加盟
 団体所属維持会員として登録されます。

- ③会員には、この会報「レッツウォーク東京」の奇数月
 号を自宅宛にお送りいたします。
 (偶数月号は、例会会場にて配布します)
 ④連絡先
 〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-1-9
 日米商会ビル6階(小川町交差点角)
 TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263
 郵便振替口座 00160-7-189039

第187回 ウィークデーウォーク ぐるり 府中の街の公園歩き

期 日 2月21日(水) 集合時間 10時 距離 10km
 集 合 清水が丘東公園 (京王線 多磨霊園駅 2分)
 コース 清水が丘東公園～上染屋八幡神社～人見稲荷神社～都立浅間山公園～平和の森公園～
 都立府中の森公園(昼食)～府中公園～寿中央公園～下河原線広場公園～下河原緑道～大國魂神社
 解 散 大國魂神社 (京王線 府中駅 10分) 14時頃
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

早春ウォーク

企画:女性委員会(63)

坂の街・文京から上野まで(観梅と願い事が叶う天神・神社へ)

期 日 2月24日(土) 集合時間 9時 距離 10km
 集 合 後楽公園 (メトロ丸ノ内線・南北線 後楽園駅 1番出口 10分)
 コース 後楽公園～北野神社～春日通り～ラクア～沓岐坂通り～本郷給水所公苑・東京都水道歴史館～
 ニコライ堂～SORACITY～湯島聖堂～湯島天神～不忍池～上野公園袴腰広場
 解 散 上野公園袴腰広場 (JR・京成・メトロ銀座線 上野駅 5分、メトロ千代田線 湯島駅 5分)
 12時30分頃

参加費 都協会員 無料 他協会員 300円 一般 500円

【注】 例会途中での昼食時間はありません。

マラソンランナーを応援するウォーク 2018

期 日 2月25日(日) 集合時間 9時30分 距離 13km <自由歩行>
 集 合 清澄公園時計塔前広場 (都営大江戸線 清澄白河駅 A1出口 7分)
 (注)当日は道路横断規制のため、必ずA1出口から公園に来てください。
 コース 清澄公園～清澄通り～蔵前通り～江戸通り～清杉通り～清洲橋通り～新大橋通り～永代通り～
 中央通り～晴海通り～日比谷通り～本芝公園
 解 散 本芝公園 (JR田町駅 7分) ゴール受付:12時～14時まで
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

重要 免責事項について

参加者は万全な健康管理のもとにご参加ください。
 万一、事故が発生した場合は、主催者が加入している傷害保険の範囲内および応急処置以外の責任は負いません。
 (背景)近年、参加者の高齢化とともに、例会等において事故が増加傾向にあります。
 当協会としましても免責事項の周知徹底を図っていく必要があることから今月号より掲載していく
 ことにいたしました。どうぞご理解を賜りますようお願い申し上げます。
 なお、本件に関するお問い合わせは、NPO 東京都ウォーキング協会にお願いします。

ご報告 東京都ウォーキング協会は、2017年4月17日に(公益財団法人)大阪コミュニティ財団様
 から、前年度に引き続き「2017年度 助成事業助成金」を受贈いたしました。(再掲載)

【加盟団体行事】

東京都ウォーキング協会は、2017年12月
 9日(土)に役員研修会を開催いたしました。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

初詣 七福神めぐり(下谷七福神)

期 日 1月6日(土)
 集 合 1次 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時
 2次 メトロ日比谷線 三ノ輪駅 2番出口
 10時10分
 解 散 JR鶯谷駅 10km 12時頃

