

## 第8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 12月2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2月3日(土)に開催します。(偶数月開催)

## 第124回 ミニウォーク「ふれあい」 師走の深川

期 日 12月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集 合 深川公園 (メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 3分)  
コ ー ス 深川公園～深川不動～玉泉院～成等院～霊巖寺～雄松院～清澄庭園～俳句の散歩道～採茶庵跡～小津安二郎誕生の地～深川一丁目児童公園  
解 散 深川一丁目児童公園 (メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 3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。

## Tokyo 健康ウォーク 2017 (大腸がん検診普及啓発事業)

期 日 12月3日(日) 距離 12km、6km 《自由歩行》  
開催場所 板橋区立小豆沢野球場 (都営三田線 志村坂上駅 A3出口 5分、誘導案内があります)  
受 付 12km 9時～(出発式9時45分～)、6km 10時～(出発式10時45分～)  
コ ー ス 12km: 板橋区立小豆沢野球場～桐が丘中央公園～赤羽自然観察公園～稲付西山公園～姥ヶ橋～加賀公園～見付公園～一里塚～板橋区立小豆沢体育館  
6km: 板橋区立小豆沢野球場～桐が丘中央公園～赤羽自然観察公園～稲付西山公園～ナショナルトレセン～志村警察署前～一里塚～板橋区立小豆沢体育館  
ゴ ー ル 板橋区立小豆沢体育館 (都営三田線 志村坂上駅 5分) ゴール受付 11時～15時30分まで  
募集人数 事前申込 先着2000名(定員になり次第締切) 参加費 500円(小学生以下無料)  
申込方法 ①ホームページからの申込み <http://www.tokyo-kenkowalk.jp> で申込受付  
②専用電話による申込み 0570-550-846 (平日 10時～17時30分)  
問合せ先 事務局 0120-711-951 (平日 10時～17時30分)

## 昼食楽しみ歩いてGO! ⑬ 《下北を楽しもう》

期 日 12月10日(日) 集合時間 9時 距離 10km  
集 合 羽根木公園 (小田急線 梅ヶ丘駅 北口 5分)  
コ ー ス 羽根木公園～北沢川緑道～森巖寺～北沢八幡神社～阿川家の門～駒場野公園～東大駒場キャンパス(♪新戀之碑・♪嗚呼玉杯の碑・いちよう並木)～駒場公園(旧前田侯爵邸)～松蔭高校(♪高校三年生の碑)～池ノ上駅～下北沢駅  
解 散 下北沢駅 南口商店街入口 (京王線・小田急線 下北沢駅 3分) 12時頃  
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円  
備 考 本シリーズ用パスポートをお持ちください。

## 第15回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 12月16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有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷線 A14出口 5分)  
コ ー ス 日比谷公園健康運動広場～読売新聞社前～常盤橋～貨幣博物館(見学)～京橋～市場橋公園(昼食)～築地本願寺～明石町小前～佃大橋～佃公園  
解 散 佃公園 (メトロ有楽町線・都営大江戸線 月島駅 5分) 14時頃  
参加費 一律 500円

2017年(平成29年)  
11月1日発行 第372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 11

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「2017年の歩き納めウォーク・年末の一日 今年一年の総決算」

## 第55回 山手線一周ウォーク

期 日: 2017年12月29日(金) <自由歩行>  
集合場所・時間: 40キロコース JR上野駅公園口先広場 受付・スタート 7時～8時  
20キロコース 代々木公園原宿門前 受付・スタート 9時～10時  
(JR原宿駅 表参道口 5分)  
ゴ ー ル: JR上野駅公園口先広場 受付: 13時～16時締切 (締め切り時間厳守)  
コ ー ス: 40キロ 上野～品川～五反田～渋谷～原宿～新宿～池袋～巣鴨～上野  
20キロ 原宿～新宿～池袋～巣鴨～上野  
参加費: ①事前申込 都協会員 1000円 他協会員・一般 1200円  
②当日申込 一律 1500円 (参加賞がなくなり次第締め切ります。)  
中学生以下は①事前が500円 ②当日が800円  
参加賞: ①参加賞 ②記念バッジ  
事前申込方法・免責事項: 下記によります。 事前申込締切: 12月15日(金) 必着

## 謹賀新年 王子ぐるぐるウォーク 2018

1年間健康で元気に歩きたい!!。歩いて頂きたい!! との思いをこめて、今年も引き続き新年早々の元旦ウォークを企画しました。体調に合わせて参加できる自由歩行ウォークです。奮ってご参加下さい。皆様の参加をお待ちしています。  
期 日: 2018年1月1日(月・祝日) 距離: (1周) 10km～(最大3周) 30km  
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 (スタート) 出発式終了後 順次スタート 《自由歩行》  
コ ー ス: 神田、根津、赤坂、門前仲町、白山、芝、亀戸に続く第8弾として、王子駅そばの飛鳥山公園を起点として東京十社のひとつであり、北方守護・王子権現で親しまれている『王子神社』を廻る周回コースです。  
I V V認定: 10km～30km(周回数に応じて認定します)  
ゴ ー ル: 飛鳥山公園に14時30分(時間厳守)までにゴールして下さい。  
最後の一周は、13時でスタートをストップします。  
参加費: ①事前申込 都協会員 800円、他協会員・一般 1000円  
②当日申込 一律 1300円 (参加記念品がなくなり次第締め切ります。)  
中学生以下は①事前が500円 ②当日が800円  
事前申込方法・免責事項: 下記によります。 事前申込締切: 12月25日(月) 必着

### 事前申込方法

- ①指定の申込書に記入し、現金を添えて各例会当日またはTWA協会事務所へお申し込み下さい。
- ②郵便振替で、口座名: 東京都ウォーキング協会(口座番号 00160-7-189039)へ、通信欄に行事名(「山手線一周」または「元旦ウォーク」)を明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号、都協会員は会員番号を、他協会員は所属協会名を、一般の方は一般と記入し、山手線一周の場合は距離(40km、20kmの別)も記入して、お申込み下さい。  
(振込手数料は申込者のご負担願います)
- ①②とも、当日領収書(受領証)または郵便振替払込金受領証を必ずご提出して下さい。  
お申込み後の参加取り消しや不参加の場合及び主催者の責めによらない不測の事態(自然災害、歩行が危険な荒天、大雪等)で大会中止になった場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承下さい。

### 免責事項

参加者は万全な健康管理のもとにご参加下さい。  
万一、事故が発生した場合は、主催者が加入する傷害保険の範囲内又は応急処置以外の責任は負いません。

問合せ先 〒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  
NPO 東京都ウォーキング協会 TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263

## 【 11月開催の例会案内 】

コース内容、参加費等の詳細は、10月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

### 第123回 ミニウォーク 「ふれあい」 「宿場町・内藤新宿と菊観賞」

期日 11月4日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 大番児童遊園 (JR中央・総武線 千駄ヶ谷駅 5分)  
 解散 新宿御苑内 (JR新宿駅 5分) 12時頃

### 秋の公園ウォーキング 2017

期日 11月11日(土) 集合時間 10時 距離 5km、12km  
 集合 青山公園南地区 (メトロ千代田線 乃木坂駅 5番出口 3分)  
 ゴール (一次解散・5km) 日比谷公園  
 (ゴール・12km) 都立芝公園 (都営三田線 芝公園駅 5分) 15時頃  
 ※ 事前申込みのみ。10月10日で締切りました。

### 昼食楽しみ歩いてGO!⑫ コモエスタ赤坂 ～船中八策 坂本龍馬没150年～

期日 11月12日(日) 集合時間 9時 距離 10km  
 集合 桜川公園 (JR京葉線・メトロ日比谷線 八丁堀駅 A2出口 3分)  
 ゴール 氷川公園 (メトロ千代田線 赤坂駅 5分) 12時頃

### 第184回 ウィークデーウォーク 東京水辺ラインと景観③

期日 11月15日(水) 集合時間 10時 距離 12km  
 集合 都立汐入公園芝生広場 (京成電鉄 京成関屋駅 10分、東武スカイツリーライン 牛田駅 10分)  
 解散 石川島公園 (メトロ有楽町線・都営大江戸線 月島駅 3分) 12時30分頃  
 ※ 例会途中での昼食時間はありません。

### 第14回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 11月18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有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷線 A14出口 5分)  
 解散 日比谷公園噴水広場 (JR有楽町線 日比谷口 8分、メトロ日比谷線 A14出口 3分) 14時頃

### 11.22 いい夫婦の日記念ウォーク 2017 企画:女性委員会(62)

期日 11月19日(日) 集合時間 9時 距離 7km、11km ≪自由歩行≫  
 開催場所 明治神宮外苑 聖徳記念絵画館前 (JR中央・総武線 信濃町駅 5分) ゴール受付11時～13時まで

### 第14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 11月26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 深大寺 (バスで調布駅、吉祥寺駅、三鷹駅行きに。バス停まで3分) 14時頃

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 00160-7-1890

### 第15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 12月17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～井の頭弁財天～玉川上水～高山小学校～赤とんぼ公園～  
 牟礼神社～牟礼の里公園(昼食)～井の頭公園  
 解散 井の頭公園 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 5分) 14時頃  
 参加費 一律500円

### 第185回 ウィークデーウォーク 江戸の事件帳『決闘・仇討ち』

期日 12月20日(水) 集合時間 10時 距離 12km  
 集合 桜川公園 (JR京葉線・メトロ日比谷線 八丁堀駅 A2出口 2分)  
 コース 桜川公園～亀島橋(堀部安兵衛居住跡碑)～牛込御門(奥平隼人討ちとられる)～  
 外濠公園(昼食)～浄瑠璃坂(奥平隼人の隠れ家)～中山安兵衛住居～  
 小倉屋(安兵衛が立ち寄った酒屋)～高田馬場跡～水稲荷(堀部武庸加功遺跡之碑)～諏訪公園  
 解散 諏訪公園 (JR・西武新宿線・メトロ東西線 高田馬場駅 7分) 14時30分頃  
 参加費 都協会員100円 他協会員300円 一般500円

### 【予告】 第15回 御府内八十八ヶ所霊場巡り

毎年恒例の行事として1月から実施していますが、2018年も引き続き開催いたします。  
 12月号にて参加者募集をいたします。

ご報告 4月17日に(公益財団法人)大阪コミュニティ財団様から、昨年度に引き続き  
 「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】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

#### 紅葉ウォーク

期日 11月4日(土)  
 集合 神田明神境内 (JR御茶ノ水駅 聖橋口 5分) 9時  
 解散 和田倉噴水公園 10km 12時頃

#### 銀杏ウォーク

期日 12月2日(土)  
 集合 神田明神境内 (JR御茶ノ水駅 聖橋口 5分) 9時  
 解散 四ツ谷駅 10km 12時頃

調布市ウォークリンク協会 03-5497-0286

#### 多摩川の四季 ～秋～

期日 11月19日(日)  
 集合 調布駅 南口 交番前 (京王線調布駅) 9時  
 解散 京王多摩川駅 13km 12時頃  
 参加費 500円(木島平産のキノコ汁)  
 その他 キノコ汁を食べて自由解散

### 浦安市生涯スポーツ健康都市ウォーク (みどり溢れる浦安海岸の魅力を感じ)

主催 浦安市軽スポーツ協会  
 期日 11月11日(土) 参加費 大人200円、小学生以下 無料  
 集合 JR京葉線 新浦安駅 駅前広場周辺 9時 定員 300名  
 距離 7kmと9kmの2コース 申込方法 事前:電話にて申込、当日:会場にて申込  
 ゴール JR京葉線 新浦安駅 駅前広場 13時頃まで 浦安市役所市民スポーツ課(047-712-6819) 11/2まで

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

#### 晩秋の武蔵野路を歩く

期日 11月26日(日)  
 集合 都立武蔵国分寺公園 9時30分 (JR西国分寺駅 南口 10分)  
 解散 多摩モノレール 万願寺駅 11km 13時30分頃

#### 武蔵野の境界めぐり(北回りルート)

期日 12月3日(日)  
 集合 井の頭公園野外ステージ前 9時 (JR吉祥寺駅 公園口 5分)  
 解散 小金井公園東口 11km 12時30分頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

#### ぐるり23区 新宿区

期日 11月12日(日)  
 集合 1次 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時  
 2次 JR新宿駅東口1階びゅうプラザ前 10時20分  
 解散 JR中央線 四ツ谷駅 10km 14時頃