

第120回 ミニウォーク「ふれあい」

期 日 8月5日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集 合 月島第二児童公園 (都営大江戸線 勝どき駅 A4b出口 1分)
コ ー ス 月島第二児童公園～トリトンスクエア～朝潮橋～月島第一児童公園～海水館の碑～
石川島資料館～石川島灯台跡～住吉小橋～住吉神社～佃公園
解 散 佃公園 (都営大江戸線・メトロ有楽町線 月島駅 5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。

第181回 ウィークデーウォーク 常盤姫物語

期 日 8月16日(水) 集合時間 9時 距離 11km
「夏季のため集合時間を1時間早くしています。ご注意ください」
集 合 世田谷・丸山公園 (東急田園都市線 三軒茶屋駅 中央改札口 8分)
コ ー ス 丸山公園～蛇崩川緑道～駒留八幡神社～常盤塚～常在寺～呑川緑道～さぎ草物語壁画～
浄真寺 (奥沢城趾・さぎ草園)～奥沢神社～奥沢駅
解 散 奥沢駅前 (東急目黒線 奥沢駅) 12時30分頃
参加費 都協会員 100円 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。

第11回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 8月19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、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
コ ー ス 日比谷公園健康運動広場～潮見坂～^{ぐみざか}菜葉坂～山王坂～日枝神社北側～外堀通～
紀之国坂交差点～ソフィア通り～四ツ谷駅前～外濠公園～市ヶ谷駅～外濠公園 (昼食)～
牛込橋～飯田橋駅～後楽公園
解 散 後楽公園 (メトロ丸ノ内線 後楽園駅 5分、メトロ南北線 後楽園駅 10分、
都営大江戸線 春日駅 10分) 14時頃
参加費 一律 500円

第11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 8月20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～吉祥寺駅～(電車移動)～西国分寺駅～窪東公園～
府中街道～久右衛門橋～小平中央公園 (昼食)～玉川上水右岸～きつねっばら公園～
小川橋～東京都薬用植物園 (ゴール)～東大和市駅
解 散 東京都薬用植物園 (西武・拝島線 東大和市駅 3分) 14時頃
参加費 一律 500円

緊急連絡先の携行について

ウォーキング中の突然の事故等で、緊急連絡先が必要となる場合がありますので、皆さんに緊急連絡先を
会員証の中に入れ携行をお願いしています。
携行されていない方は是非、携行して頂くようご協力をお願いします。
(ウォーキング中は、会員証を見えるところに携行しましょう。首にさげる等)
なお、緊急連絡先を記入する用紙については、役員までお問い合わせください。

2017年(平成29年)
7月1日発行 第368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 7

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

第6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 8月5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10月7日(土)に開催します。(偶数月開催)

ウォーキング指導者資格取得講習会 (第8回) (再掲載)

毎回好評を頂いている「ウォーキング指導者資格取得講習」を本年も開催いたします。
ウォーキング指導者を目指す方々に、実践にすぐ役立つ方法と実践指導を加えた内容となっております。
また、指導力のレベルアップを考えている皆様にも役立つ内容です。
なお、講習修了者には認定証を授与いたします。

日 時 8月6日(日) 9時30分～16時(座学、実技別途)
場 所 未定(参加を申し込まれた方に、後日連絡いたします。)
受 講 料 15,000円(資料代、会場費ほか)
受 講 資 格 各協会会員、加盟団体・TWA役員、その他ウォーキング指導者を目指す方々どなたでも
(先着 20名)
申 込 締 切 7月14日(金)

『山の日』記念ウォーク お山と桜と将軍様

期 日 8月11日(金・祝日) 集合時間 9時 距離 10km
集 合 上野公園動物園前交番横 (JR上野駅 公園口 5分)
コ ー ス 上野公園噴水広場～清水観音堂～大仏山～上野東照宮～東叡山寛永寺～徳川家綱霊廟勅額門～
徳川綱吉霊廟勅額門～谷中霊園～西日暮里公園 [道灌山]～染井吉野桜記念公園～
門と倉のある広場～染井よしの桜の里公園 (昼食)～飛鳥山公園 (桜賦の碑・飛鳥山の碑)
ゴ ー ル 飛鳥山公園 (JR京浜東北線 王子駅 7分) 14時頃
参加費 都協会員 無 料 他協会員 300円 一般 500円



NPO東京都ウォーキング協会は、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)

【7月開催の例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、6月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第119回 ミニウォーク 「ふれあい」

期日 7月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 与野駅東口駅前 (JR京浜東北線 与野駅 東口 1分)
 解散 さいたま新都心駅 (JR京浜東北線) 12時頃

むかしのあの道 ～両国から泉岳寺～

企画：女性委員会(61)

期日 7月2日(日) 集合時間 9時 距離 13km 《自由歩行》
 集合 両国公園 (JR総武線 両国駅 東口 5分)
 解散 泉岳寺前児童遊園 (都営浅草線 泉岳寺駅 5分) ゴール受付 11時30分～13時まで

お江戸えんま大王 四十四ヶ所めぐり ⑦

期日 7月8日(土) 集合時間 9時 距離 10km、18km
 集合 赤塚溜池公園(郷土資料館前) (都営三田線 西高島平駅 15分)
 解散 一次ゴール：長光寺橋公園 (10km) (西武池袋線 練馬高野台駅 5分) 12時頃
 ゴール：梅照院(新井薬師) (18km) (西武新宿線 新井薬師前駅 10分) 15時頃

昼食楽しみ歩いてGO! ⑩ スカイツリーめぐりして下町歩き

期日 7月9日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 墨田区役所広場 (都営浅草線・メトロ銀座線 浅草駅 7分) (吾妻橋をお渡りください。)
 解散 スカイツリー見晴らしの丘(メトロ半蔵門線・京成線 押上駅、東武スカイツリー線 東京スカイツリー駅 4分) 12時頃

第10回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 7月15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、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 解散 JR新宿駅南口ペンギン広場 (JR線 新宿駅 0分) 14時頃

第10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 7月16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 大宮八幡宮 (京王井の頭線 西永福駅 10分) 14時頃

海の日記念ウォーク

期日 7月17日(月・祝日) 集合時間 8時30分 距離 12km 《一部団体歩行》
 集合 江東区立豊洲公園 (メトロ有楽町線 豊洲駅(出口7)、ゆりかもめ線 豊洲駅 5分)
 解散 田町駅東口 (JR山手線・京浜東北線 田町駅) ゴール受付 10時30分～12時20分まで

第180回 ウィークデーウォーク 映画のまち 調布をめぐる

期日 7月19日(水) 集合時間 9時 距離 10km 【注】集合時間が1時間早まっています。
 集合 西町公園 (京王線 西調布駅 7分) (各停・快速のみ停車)
 解散 国領駅前広場 (京王線 国領駅 1分) 12時30分頃(例会途中での昼食時間はありません)

吾輩ハ猫デアル ⑤ 彼岸過迄

期日 7月29日(土) 集合時間 16時 距離 10km 《自由歩行》
 【注】集合時間にご注意ください。
 集合 隅田公園水上バス乗り場 (メトロ銀座線・都営浅草線 浅草駅 5出口またはA5出口 3分)
 解散 浅草橋公園 (JR・都営浅草線 浅草橋駅 3分) ゴール受付 17時30分～18時30分まで

加盟団体行事(7月11日～8月上旬までの開催)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

浅草サンバウォーク

期日 8月26日(土) 集合時間 8時30分 距離 12Km 《自由歩行》
 「今年は自由歩行としました」
 集合 都立大島・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)
 コース わんさか広場～旧中川～虹の大橋～中川新橋～江東新橋～平井橋～中平井橋～
 中平井橋通り～八広2交差点～八広はなみずき通り～宝蔵院～鐘が淵通り～
 東白髭公園～桜橋～隅田公園
 ゴール 隅田公園 (東武・都営・メトロ 浅草駅 5分) ゴール受付 11時30分～12時30分まで(厳守)
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

小平グリーンロード・緑陰ウォーク

期日 8月27日(日) 集合時間 9時 距離 10km、21Km 《自由歩行》
 集合 たけのこ公園 (西武新宿線 花小金井駅 南口 10分)
 コース たけのこ公園～アジサイ公園～小平駅南～萩山駅北～八坂駅陸橋～東村山中央公園～
 野火止用水～東大和市駅南～上水小橋(10kmコースゴール)～
 玉川上水左岸～木漏れ日の足湯～小平中央公園～津田塾大学～小金井橋～陣屋橋～小金井公園～
 花小金井駅南口
 解散 10kmコース 上水小橋(西武拝島線 玉川上水駅 5分) ゴール受付 12時まで
 21kmコース 花小金井駅南口(西武新宿線) ゴール受付 14時30分まで(厳守)
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

お願い

これから本格的な夏場に向かっていきます。小まめな休憩、なるべく日陰を歩く等に心がけて、楽しいウォーキングになるよう努めてまいります。皆さんにもお願いをいたしましたと思います。

- 喉が渇く前に、小まめな給水をお願いします。(熱中症対策)
- ご自分の体調を第一にお考えいただき、決して無理をなさらないでください。(勇気ある決断も大事です)
- マナーを守り、楽しくウォーキングができますよう、ご協力をお願いします。(歩かせてもらう土地に感謝)

役員の夏用帽の着用について

6月号で役員の夏用の帽子着用について予告しましたが、もう、見られましたか？
 如何でしょうか？ TWAのカラーのピンクとしてみました。
 (6月1日～9月30日までの例会等で着用)

【加盟団体行事】

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

川崎 東芝の歴史

期日 7月15日(土)
 集合 1次 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時
 2次 JR東海道線川崎駅 改札出口 10時30分
 解散 川崎駅西口東芝未来科学館見学後 10km 14時頃

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

早朝W・祝・井の頭恩賜公園

開園100周年記念

期日 7月23日(日)
 集合 井の頭公園野外ステージ前 8時
 (JR吉祥寺駅 公園口 5分)
 解散 JR吉祥寺駅 10km 11時30分頃

