

【7月に開催する例会案内】

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。

都内で富士あるき

期日 7月1日(日) 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 5分)
 解散 甘泉園公園 (都電 早稲田駅 5分、メトロ東西線 早稲田駅 10分、JR高田馬場駅 15分)
 14時30分頃

第131回 ミニウォーク 「ふれあい」 下町風物めぐり

期日 7月7日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 上野公園 公園口前広場 (JR上野駅 公園口 1分)
 解散 浅草寺境内 (メトロ・都営浅草線 浅草駅 10分)
 12時頃

昼食楽しみ歩いてGO! ⑩ 変貌の街 代官山

期日 7月8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 5分)
 解散 代官山駅 (東急東横線)
 12時頃

第22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15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 梶野公園 (JR中央線 東小金井駅 3分)
 14時頃

海の日記念ウォーク

期日 7月16日(月・祝日) 集合時間 8時30分 距離 12km <<自由歩行>>
 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)
 ゴール JR田町駅東口 (JR山手線・京浜東北線 田町駅 1分) ゴール受付 10時30分～12時20分まで

第192回ウィークデーウォーク 暑い夏は怖い話で冷や～

期日 7月18日(水) 集合時間 9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)
 解散 四谷見附公園 (JR・メトロ丸ノ内線・南北線 四谷駅 5分)
 12時30分頃
 【注】 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。 例会途中での昼食時間はありません。

第22回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 7月21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 岡倉天心記念公園 (JR日暮里駅 8分)
 14時頃

5月27日開催の 事業報告会にてご挨拶をいただいたご来賓の方々



東京都レクリエーション協会
勝山様



日本ウォーキング協会
井上様



千葉県ウォーキング協会
古宮様



神奈川県歩け歩け協会
高坂様

この4名の方のほか、TWA加盟団体の会長様もご紹介いたしました。

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、例会会場にて配布いたします。)
 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

2018年(平成30年)
 7月1日発行 第380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12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4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6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9回) (再掲載)

毎回好評をいただいている「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5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17日(火)

第3回 山の日記念ウォーク 江戸川庶民の山岳信仰

期日 8月11日(土・祝日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 東部フレンド公園 (都営新宿線 瑞江駅 北口 3分)
 コース 東部フレンド公園～天祖神社(上鎌田の富士)～豊田神社(下鎌田の富士)～
 香取神社(今井の富士)～桑川神社(桑川の富士)～香取神社(長島の富士)～
 真蔵院(雷富士)～中割天祖神社(中割の富士)～葛西東公園
 ゴール 葛西東公園 (メトロ東西線 葛西駅 6分) 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。

(開催報告) 平成30年(29年度) 事業報告会

NPO東京都ウォーキング協
 会は、去る5月27日(日)
 14時から北区赤羽会館におい
 て、ご来賓および都協会員各位
 の出席をいただき、本年度の事
 業報告会を開催いたしました。



報告会会場



大塚会長挨拶



ご来賓の皆様

4頁にも写真を掲載しました。

**第132回 ミニウォーク「ふれあい」
上野のお山はパンダだけじゃない**

期日 **8月4日(土)** 集合時間 10時 距離 5km
 集合 上野公園 公園口前広場 (JR上野駅 公園口 1分)
 コース 上野公園～西洋美術館～日本芸術院会館～西郷隆盛銅像～清水観音堂～野口英世像～
 国立科学博物館～寛永寺～東京芸術大学～東京国立博物館～奏楽堂～東照宮～大仏山パゴダ～
 弁天堂～不忍池～下町風俗資料館
 解散 上野公園 不忍池 (JR上野駅 不忍口 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193回 ウィークデーウォーク 光が丘公園から白子川上流起点へ
「夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください」**

期日 **8月15日(水)** 集合時間 9時 距離 10km
 集合 光が丘公園けやき広場 (都営大江戸線 光が丘駅 5分)
 コース 光が丘公園けやき広場～土支田八幡宮～白子川～稲荷山憩いの森～清水山憩いの森～
 あかまつ緑地～大泉橋公園～大泉IC～弁天池公園～北野神社～大泉井頭公園～
 白子川上流起点～牧野庭園公園～あかしあ児童公園
 解散 あかしあ児童公園 (西武池袋線 大泉学園駅 2分) 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23回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 **8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～江戸城外堀跡～金刀比羅神社～虎ノ門ヒルズ～南桜公園～東新橋一丁目～
 旧新橋停車場～日比谷神社～汐留西公園 (イタリア街)～イタリア公園下～
 旧芝離宮恩賜庭園 (入園・昼食)～竹芝栈橋～築地市場橋公園
 解散 築地市場橋公園 (メトロ日比谷線 築地駅・都営大江戸線 築地市場駅 5分) 14時頃
 参加費 一律 500円

第23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19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～神田川～久我山中央緑地～高井戸駅～柏の宮公園 (昼食)～
 善福寺川～和田堀公園～大宮八幡宮
 解散 大宮八幡宮 (京王井の頭線 西永福駅 10分) 13時30分頃
 参加費 一律 500円

ご報告

NPO東京都ウォーキング協会は、今年も(公益財団法人)大阪コミュニティ財団様から、「2018年度
 助成事業助成金」を受贈いたしました。

今月号は、八月に開催される行事予定を掲載しました。(ただし、加盟団体行事については七月に開催する行事としていきます。)

浅草サンバウォーク

期日 **8月25日(土)** 集合時間 9時 距離 10km 《自由歩行》
 集合 都立木場公園ふれあい広場 (メトロ東西線 木場駅 1番出口 5分)
 コース 木場公園～仙台掘川公園 (千田橋→豊住橋)～横十間川公園 (千砂橋→海砂橋→岩井橋→
 クローバー橋→大島橋→本村橋)～猿江恩賜公園～撞木橋跡 (時の鐘)～
 大横川親水公園 (江東橋→長崎橋→清平橋→法恩寺橋→紅葉橋→横川橋→たばこと塩の博物館→
 平河橋→業平橋)～吾妻橋交番前交差点～牛島神社～三囲神社～見番～弘福寺～長命寺～桜橋～
 隅田公園
 解散 隅田公園 (東武・都営・メトロ 浅草駅 10分)
 ゴール受付 11時～12時まで
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

発刊のご案内

(表紙写真を掲載しました。)

四国八十八ヶ所の霊場はよく知られていますね。東京にも御府内八十八ヶ所の
 の霊場があります。
 当協会では、年末に会員を募り、そのメンバーで1年間(9回)で歩いて
 お参りをしています。回を重ねること、今年で15回目を迎えています。
 15回を記念して「御府内八十八ヶ所霊場ウォーク」と題して、八十八ヶ所
 霊場めぐりとウォーキングを合わせた本を出版いたしました。
 税込1,728円のところを特別定価1,500円で販売します。興味のある
 方はスタッフまでお申し出ください。



御府内八十八ヶ所 (ごふないはちじゅうはちかじょ) とは、弘法大師ゆかりの八十八ヶ所の
 お寺を祈願のためにお参りする、東京版お遍路 (へんろ) コースです。
 有名な四国遍路 (四国八十八ヶ所) を模して、宝暦5年 (1755) 頃までに開創されました。

【報告会資料の誤り・訂正・追加について】

報告会資料に誤り・訂正・追加がありましたので、お詫びし修正いたします。
 ① 特別表彰 米寿 (88歳) 4名→3名 (藤巻孝之さんを削除します)
 ② 完歩賞(訂正) 見目和久さん 15回→16回に。
 (追加) 叶内 均さん 24回、厚沢恒夫さん 19回、高木 登さん 6回

【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。 家に帰るまでがウォーキングです。楽しく歩いて、元気に家に帰りましょう!

【加盟団体行事】

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557
早朝ウォーク・武蔵野の3大湧水を巡る
 期日 **7月22日(日)**
 集合 井の頭公園野外ステージ前 8時
 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅
 公園口 7分)
 解散 石神井公園野外ステージ前
 (西武池袋線 石神井公園駅)
 10km 11時30分頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
等々力溪谷から多摩川散策
 期日 **7月22日(日)**
 集合 1次:新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時
 2次:東急 自由が丘駅正面改札口前
 10時30分
 解散 東急 二子玉川駅
 10km 13時30分頃