



# NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第158号 2018年4月7日発行

## 【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

第159回

### 「みどりの風吹く“ねりま”を歩こう」約11Km

日時: 平成30年5月8日(火) 受付: 8:40~9:00

集合: 江古田駅北公園

(最寄駅: 西武池袋線「江古田駅」)

コース: 江古田駅北公園(スタート)→城北中央公園→  
金乗院→下練馬大山道道標→田柄川緑道→  
北町地区区民館→秋の陽公園→光が丘公園  
→四季の香公園→光が丘公園(ゴール)

解散: 光が丘公園 12:30 頃予定

(最寄駅: 大江戸線「光が丘駅」)

第160回

### 「神田川沿いの遊歩道を歩く」約10Km

日時: 平成30年6月12日(火) 受付: 8:40~9:00

集合: 新宿中央公園

(最寄駅: 大江戸線「都庁前駅」)

コース: 新宿中央公園(スタート)→青梅街道→淀橋  
→神田川遊歩道→せせらぎ公園→辰巳橋→  
おとめ山公園→戸塚地域センター→肥後細川  
庭園→江戸川橋→戸山公園(ゴール)

解散: 戸山公園 12:00 頃予定

(最寄駅: 東西線「早稲田駅」)

## 【レガス健康ウォーキングのご案内】

主催: 公益財団法人新宿未来創造財団

受託: NPO 法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 会員 200 円、一般 400 円

### 「見どころ満載の四谷で歴史探索」約6Km

日時: 平成30年5月16日(水)

受付: 8:40~9:00

集合: 四谷見附公園

(最寄駅: 中央線・丸ノ内線・南北線「四ッ谷」駅)

コース: 四谷見附公園(スタート)→須賀神社→消  
防博物館→新宿歴史博物館→外濠公園  
(ゴール)

解散: 外濠公園 12:00 頃予定

(最寄駅: 中央線・丸ノ内線・南北線「四ッ谷」)

### 「文京区の学園・坂・緑の公園を巡る」約9Km

日時: 平成30年6月20日(水)

受付: 8:40~9:00

集合: 鶴巻南公園

(最寄駅: 東西線「早稲田駅」出口1)

コース: 鶴巻南公園(スタート)→江戸川公園→コク  
リコ坂→新大塚公園→教育の森公園→  
小石川植物園→六義園→動坂下→西日暮  
里駅(ゴール)

解散: 山手線・京浜東北線・千代田線

「西日暮里駅」12時頃予定

## 【いきいきウォーク新宿のご案内】

共催: 新宿区健康部健康づくり課

NPO 法人新宿ウォーキング協会

参加費: 無料

### 「西新宿で大人な街あるき」約4Km

日時: 平成30年5月25日(金)

受付: 9:10~9:30

集合: 角筈地域センター

(最寄駅: 大江戸線「都庁前駅」)

コース: 角筈地域センター(スタート)→新宿中央公  
園→都庁北→東通り→西新宿二丁目→  
SUICA のペンギン広場(ゴール)

解散: SUICA のペンギン広場 12:00 頃予定

(最寄駅: 山手線・中央線・埼京線・

都営新宿線・大江戸線・丸ノ内線・京王線・

小田急線「新宿駅」南口)

## 第157回例会の報告

「リニューアルした丸の内駅前広場を見学」

春らしい日差しの中、四谷見附公園にて8時40分から受付を始め9時30分挨拶とウォーミングアップストレッチ等を済ませ、総勢86名(内スタッフ17名)にて公園を出発。

迎賓館の前を歩き、弁慶濠と高速道路横の紀伊国坂を下ると旧赤坂プリンスホテルが左に見えてきた。赤坂見附交差点を進むと、ここから三宅坂までは上り坂が続き、ランナー達が行きかい水鳥たちが気持ちよさそうに泳いでいる桜田濠を下り桜田門から皇居の中に入る。休憩場所の和田倉門へ向かう途中偶然に皇宮護衛官の騎馬隊の訓練を見る事ができ幸運でした。

桔梗門に到着し、東京駅正面が見える行幸通りを進み丸の内仲通りのビル街では中庭のあるカフェでゆっくりお茶を楽しんでいる人達を横目に鍛冶橋通り京橋の交差点で右へ曲がり中央通りを進む。人通りの多い銀座通りにある松屋デパートの横を左へ曲がり、ゴール近くには広い場所がないため、歌舞伎座裏の祝橋公園にてクールダウンストレッチを済ませ築地交差点横の築地本願寺に到着。お疲れ様でした。(村上)

リニューアル後の丸の内駅前広場



### 例会節目回数達成者のご紹介

達成された3名の皆様おめでとうございます。  
これからも次の目標に向けてご参加を！

### ☆山田 良子様(20回)



### ☆佐野 明美様(40回)



### ☆藤代 みどり様(60回)



発行:NPO法人新宿区ウォーキング協会  
連絡事務所

〒169-0051 新宿区西早稲田1-23-14

けやきハウス内 福本 弘方

Fax: 03-3208-3531 携帯: 090-3217-4109

発行者: 小林 昌仁 編集責任者: 青木 久仁男