



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第211号 2022年9月13日発行

【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

第212回例会

「令和の甲州街道を歩こう No.9」 約 20km

日 時: 10月11日(火) 受付: 9:30~9:55

場 所: 勝沼ぶどう郷駅前広場

最寄駅: JR 中央本線「勝沼ぶどう郷駅」

高尾駅 8:02 発 → 勝沼ぶどう郷駅 9:20

コース: 勝沼ぶどう郷駅 → 勝沼宿(県道 34 号)

→ ロリアンワイン → 甲州桃太郎街道標

柱(国道 411 号線) → 笛吹橋 → 小林公

園(由学館跡)・昼食 13:30 頃・石和温

泉駅まで 900m → 山梨学院大学 → 酒折

駅 → NTT 甲府支店西 → 甲府市役所 →

甲府駅前 → 山梨県庁横広場(ゴール)

解 散: 山梨県庁横広場 16:30 頃予定

最寄駅: JR 中央本線「甲府駅」

第213回例会

「文京菊祭りの湯島天神へ」 約 10km

日 時: 11月8日(火) 受付: 8:40~9:00

場 所: JR 線「飯田橋駅」東口出口左側

最寄駅: JR 線、東京メトロ東西線・有楽

町線・南北線「飯田橋駅」

コース: 飯田橋駅前(スタート) → 牛天神 → 播磨

坂桜通り → 小石川植物園歩道 → 伝通院

(WC) → こんにゃくえんま源覚院 → 赤門 →

三四郎池 → 湯島天神(観菊) → 宮本公

園・神田明神 → お茶の水公園(ゴール)

解 散: 御茶ノ水公園 12:00 頃予定

最寄駅: JR 線・東京メトロ丸ノ内線「御

茶ノ水駅」、東京メトロ千代田線、「新御

茶ノ水駅」、都営新宿線「小川町駅」

【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

参加費: 会員 200 円、一般 400 円

無料

「スポレク1万歩ウォーク」各約6km

日 時: 10月10日(祝) 受付①9:30~9:50 ②12:30~12:50

場 所: 新宿スポーツセンター(都立戸山公園)

最寄駅: 東京メトロ副都心線「西早稲田駅」

① 神田川コース → おとめ山公園 → 小滝橋 → 神田上水公園

→ 戸山公園 → 新宿コズミックセンター(ゴール)

② 早稲田コース → 箱根山 → 早稲田大学 → 甘泉園公園

→ 諏訪神社 → 新宿コズミックセンター(ゴール)

「コスモスがいっぱい荒川河川敷へ」 約8km

日 時: 10月19日(水) 受付 8:40~9:00

集 合: 清水坂公園

最寄駅: JR 線「東十条駅」北口 徒歩約 10 分

コース: 清水坂公園 → 鹿浜橋 → 都市農業公園 → 都民ゴルフ

場側 → 岩淵水門 → 荒川知水資料館 →

赤羽公園(ゴール)

解 散: 赤羽公園 12:00 頃予定

最寄駅: JR 線「赤羽駅」

【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

参加費: 無料

* 事前申込み制になりました。申込み・お問合せ:

TEL: 03-5273-3047 FAX: 03-5273-3930

「学芸員の案内で新宿の文化資源を巡る(特別回)」 約4km

日 時: 10月28日(金) 受付 10:00~10:15

集 合: 四ツ谷駅赤坂口前広場

最寄駅: JR 線、東京メトロ丸ノ内線・南北線「四ツ谷駅」

コース: 赤坂口前広場 → 四谷見附公園 → 西念寺 → 鉄砲坂 →

宗福寺 → 須賀神社 → 円通寺坂 → 新宿歴史博物館

(ゴール) ⇒ 特別展がお勧めです!

解 散: 新宿歴史博物館 13:00 頃予定

最寄駅: 東京メトロ丸ノ内線「四谷三丁目駅」

第210回例会報告

「早朝ウォークを都心の緑陰で/ウォーキングアップはラジオ体操！」

夏恒例の早朝ウォーク、新宿中央公園水の広場に52名が参集、ラジオ体操に参加させていただき、3班に分かれて出発した。

朝早く、まだ子供たちの姿も見えない公園を抜けて、西参道から明治神宮へ入る。車も自転車も気にすることなく、のんびりと歩ける。今日は広島原爆忌、投下された時間に合わせ全員で黙禱。暑いのだのと、笑いながらおしゃべりしながらウォーキングを楽しめる日常が、今、心底嬉しい。コロナからの解放の一日も早いことも願う。本殿を抜けて、原宿門から隣の代々木公園へ。

やわらかい木漏れ日に癒された神宮から、明るい公園へ。走る人、自転車で巡る人、ドッグランの犬たち、緑の芝生、満開の百日紅、元気を貰う。オリンピック記念宿舎・日本航空発始の碑等、歴史遺産も見学し、入口へ戻りゴール。

猛暑の谷間、ちょっとホッとするいくらか涼しい朝だったのが助かった。いつも元気な会長が痛風による足の小指の痛みのため、ショートカットしてゴールで皆を迎えた。歩いた日の夕食のビールはたまらないが、くれぐれも程々に(笑)。お疲れ様でした。

(小林容子)

明治神宮の鳥居



お知らせ

NHK「ガッテン」 TV 東京「なないろ日和」で紹介され、話題となった！

「エキセントリック体操」～小滝橋ひろば～

会 場 新宿 NPO 協働推進センター
新宿区高田馬場 4-36-12

日 時 第 2・4 水曜日(変更する場合があります)
9/14・9/28・10/12・10/26・11/9・11/23
10:30～11:30

参加費 200 円/回

持ち物 室内履き(体育館)・水分

交通案内 JR 山手線高田馬場駅より、早稲田通りを小滝橋に向かって徒歩 15 分
都営バス「小滝橋郵便局前」
(上 69・飯 64・橋 63・飯 62)
関東バス「小滝橋」
(宿 08・宿 02・百 01) 徒歩 4 分

申 込 TEL: 03-5206-6527

FAX: 03-5386-1318

メール: hiroba@s-nponet.net

例会等ウォーキングの会場

主 催 (一社)新宿ネットワーク協議会

後 援 新宿区

協 力 NPO 法人新宿区ウォーキング協会

発行: NPO 法人新宿区ウォーキング協会
連絡事務所:

〒161-0033 新宿区下落合3-22-18

アビターレ目白1B 小林 昌仁 方

Fax: 03-6915-3445 携帯: 090-3217-4109

発行者: 小林 昌仁 編集責任者: 青木 久仁男