



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第231号 2024年5月7日発行

【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

* 事前の申し込みは必要ありません。直接
受付時間までに集合場所においでください。

お問い合わせ: 090-3217-4109

【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

* 事前の申し込みは必要ありません。直接
受付時間までに集合場所においでください。

お問い合わせ: 090-3217-4109

第232回「山手線一周ウォーク① 新宿駅～日暮里駅」約 14km

日時: 6月11日(火) 受付: 8:40 ~ 9:00

集合: 新宿駅新南口 Suica のペンギン広場

最寄駅: JR 線・東京メトロ丸ノ内線・都
営大江戸線「新宿駅」

コース: Suica のペンギン広場(スタート)→新大
久保→高田馬場→目白→池袋→大塚
→巣鴨→駒込→田端→天王寺公園
(ゴール)

解散: 天王寺公園 13:00 頃予定

最寄駅: JR 線「日暮里駅」

「森と庭園と公園を巡る」約 10km

日時: 6月19日(水) 受付: 9:15 ~ 9:30

集合: 教育の森公園

最寄駅: 東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷駅」

コース: 教育の森公園(スタート)→目白台運動
公園→細川庭園→南蔵院→目白不動
→鬼子母神→雑司ヶ谷→南池袋公園
(ゴール)

解散: 南池袋公園 12:30 頃予定

最寄駅: JR 線・西武池袋線・東京メトロ丸
ノ内線・副都心線「池袋駅」

第233回

「緑と湧水豊かな野川を歩きましょう」約 11km

日時: 7月9日(火) 受付: 8:40 ~ 9:00

集合: 殿ヶ谷戸庭園脇の公園

最寄駅: JR 線・西武国分寺線「国分
寺駅」南口

コース: 殿ヶ谷戸公園(スタート)→もみじ橋
→弁天橋→貫井大橋→前原小学校
→武蔵野公園→野川公園→武蔵野
の路→八幡橋→大沢総合グラウンド
→武蔵野の森公園(ゴール)

解散: 武蔵野の森公園 12:30 頃予定

最寄駅: 西武多摩川線「多磨駅」

【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

NPO法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 無料

* 事前申し込み制 申し込み・お問い合わせ:

TEL: 03-5273-3494 FAX: 03-5273-3930

「哲学堂公園から落合文士村をめぐる」約 4.5km

日時: 6月28日(金) 受付: 9:15 ~ 9:30

集合: 落合第二地域センター

最寄駅: 都営大江戸線「落合南長崎駅」

コース: 落合第二地域センター(スタート)→自性院
→哲学堂公園→目白学園遺跡→林芙美子
記念館→中井駅(ゴール)

解散: 都営大江戸線・西武新宿線「中井駅」

12:15 頃予定

第230回例会報告

「江戸川区桜名所めぐり」

例会当日は大雨の予報のため中止も考えたが取り敢えず現地に集合して決めることにした。葛西駅前の通路に集合・受付し全員集まったところで当初集合場所の長島1号公園に移動した。雨のため参加者は少ないだろうとの予想に反し、会員・一般参加者 20 名スタッフ 17 名計 37 名と大勢集まった。午前中は3～5mm程度の降水量との予報のため実施することにした。

今年は開花が遅れたため公園の桜も丁度見ごろだった。新川千本桜に入ったところで息をのむ美しい光景が広がった。新川沿いに染井吉野にしてはピンク色が濃いめで枝が低い満開の桜が頭上に広がり、地面には花卉が一面敷き詰めた光景が続いていた。

古川親水公園までは順調だったが新川橋あたりに来ると徐々に風雨が強くなってきたため、強風を避けるためのコースを工夫しながらスポーツ広場まで進んだ。そこで行船公園以下をカットし、事前に検討しておいた約 800m先の西葛西駅に直行するコースに変更した。益々風雨が強くなり、途中アーケードで雨宿りをしながら何とか駅に辿り着いた。

スタート直後はこれほどの風雨になるとは思わず、予報は悪い方に予想しなければいけないことをつくづく感じた。何よりも全員無事にゴールできたことが救いだ。強く印象に残るウォーキングとなってしまったが、後日参加したある会員から天気が回復した翌日に当初のコース通りに歩いたが、桜も見事で当日行けなかった行船公園の動物園も大変良く、素晴らしいコースだったといわれ、ほっとした気持ちになった。（中榮洋二）

エキセントリック体操のご案内

新宿まちなかサロン・小滝橋ひろば エキセントリック体操・ウォーク教室に 参加しませんか

NHK「ためしてガッテン」の番組で「ゆっくり・逆トレ・筋力アップ術」として紹介され、最近では女性に人気の高い雑誌「ハルメク」にも特集されています。何もしないと、筋力は年齢とともに毎年1%ずつ減っていくと言われています。将来の寝たきり予防のためにも筋肉量を維持することが大切です。“ゆっくり”とした逆動作が脳の勘違いで通常の筋トレと比べても酸素消費量が抑えられ、心拍数もあまり上がらず、楽だと感じられます。

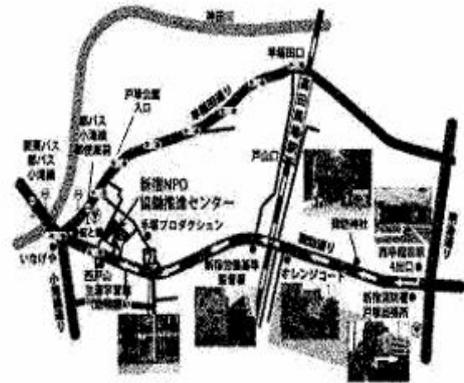
皆さん、お誘いあわせの上、是非ご参加ください。お待ちしております。

期日・時間： 毎月第2・4水曜日 10:30～11:30

会 場： 新宿区 NPO 協働推進センター
多目的ホール(体育館)
新宿区高田馬場 4-36-12
Tel:03-5386-1315

会 費： 200 円/回

持ち物： 上履き(運動靴)・水分



新宿エコライフまつり・クリーンウォークのご案内

日 時： 6月1日(土)

受 付： 10:00～10:15

集 合： 新宿中央公園エコギャラリー新宿

コース： ～都庁通り～ 約 4.6 km

解 散： 12:00 頃

参加費： 無料

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