



# NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第235号 2024年9月 10 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

## 第236回例会

### 「川越、小江戸巡り ～川で囲まれた川越の街 歩き～」 11km

日 時: 10月8日(火) 受付: 8:40～9:00

集 合: 東武東上線「川越駅」東口

コース: 東武川越駅(スタート)→浅間神社→氷  
川神社→仙波河岸史跡公園→新河岸川  
遊歩道→仙波東照宮・喜多院→川越城  
本丸跡→新河岸川遊歩道→高沢橋→菓  
子屋横丁→蔵造りの町並み→時の鐘  
→大正浪漫夢通り→クリアモール(商店  
街)→東武川越駅(ゴール)

解 散: 東武東上線「川越駅」東口

12:30 頃予定

## 第237回例会

### 「戸越銀座と周辺商店街を歩く」 約 10km

日 時: 11月12日(火) 受付: 8:40～9:00

集 合: 恵比寿アメリカ橋公園

最寄駅: JR 線・東京メトロ日比谷線「恵  
比寿駅」

コース: 恵比寿アメリカ橋公園(スタート)→目黒  
不動尊参道→林試の森公園→西小山駅  
→荏原中延駅→なかのぶスキップロード  
(中延商店街)→文庫の森→戸越銀座→  
武蔵小山商店街パルム→武蔵小山駅前  
広場(ゴール)

解 散: 武蔵小山駅前広場 12:30 頃予定

最寄駅: 東急目黒線「武蔵小山駅」

## 【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、一般共に今回は無料

\* 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

## 「新宿スポレク 2024 一万歩ウォーク」 約7km

日 時: 10月14日(月・祝) 受付: 9:30～10:00

集 合: 新宿スポーツセンター前

最寄駅: 東京メトロ副都心線「西早稲田駅」

コース: 新宿スポーツセンター前(スタート)→

薬王院→おとめ山公園→甘泉園→

穴八幡宮→夏目坂→箱根山→大久保通り

→新宿スポーツセンター前(ゴール)

解 散: 新宿スポーツセンター前

約 12:30 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

## 「温故知しん! じゅく散歩 特別回」 約5km

日 時: 10月25日(金) 受付: 9:15～9:30

集 合: JR 線「目白駅」切符売場前

コース: 目白駅切符売場前(スタート)→中村彝

アトリエ記念館→佐伯祐三アトリエ記念

館→林芙美子記念館→中井富士見橋

高架下 南側広場(ゴール)

解 散: 中井富士見橋高架下南側広場

12:00 頃予定

最寄駅: 西武新宿線・都営大江戸線

「中井駅」

## 第234 回例会報告

「早朝ウォークを都心の緑陰で」

熱中症警戒アラートが毎日発信されるこの夏、何人集まってくださるか不安でしたが、スタッフも含めて44人が参加してくださいました。ストレッチを兼ねてのラジオ体操、10分間の体操ですが、結構体に効きます。これを毎日続ければ、良い効果が期待できる事と実感しました。

持塚さん 20 回、佐々木さん 80 回、山下さん 100 回と、3 人の方々の回数表彰、拍手でお祝いしました。例会に休まず参加したとしても、100 回表彰には 10 年弱かかります。90 回表彰も昨年の「早朝ウォーク」だった山下さん、感慨深げでした。いつまでもお元気でご参加ください。

いろいろな種類のひまわりの咲く新宿中央公園を出て甲州街道を明治神宮西門へ。門手前の東京乗馬倶楽部、朝早くお馬さんは見られませんが、パリオリンピックでの馬術銅メダル獲得が話題に上りました。静かな神宮の森を抜けて本殿へ。神に呼びかける為と言われる朝の奉納太鼓、厳かな気分になります。

原宿門を出て代々木公園へ。あえて樹木に手を入れていない神宮から、綺麗に管理された代々木公園、サルスベリのピンクが見事でした。暑さのせい、ドッグランもすいている模様、犬も暑いのでしょうね。噴水広場はリニューアル工事中、7 年末に完成との事、楽しみです。夏のバラ園を抜けて、ゴールへ。早朝でも暑かった恒例の例会でしたが気持ちの良い汗をかいてくださったのでは、と思います。(小林容子)

本会ウォーキングの情報をご覧いただけます。

・スマホからは、下記の二次元バーコード



・パソコンからは、下記のアドレス

<https://shinjuku-walking.fc2.net/>

## 例会節目回数達成者のご紹介

### ☆持塚 初子様(20 回)



### ☆佐々木 直哉様(80 回)



### ☆山下 淑子様(100 回)



発行：NPO 法人新宿区ウォーキング協会  
連絡事務所：

〒160-0015 新宿区大京町9番地11 高橋方

Fax: 03-3351-5026 携帯: 090-3217-4109

発行者: 高橋 英明 編集責任者: 青木 久仁男