



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第257号 2026 年7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

第258回例会

「早朝ウォークを都心の緑陰で/

ウォーミングアップはラジオ体操！」 約7km

日 時: 8月 18 日(火) 受付 6:40~7:00

ラジオ体操は 6:30 スタート

集 合: 新宿中央公園 ファンモアタイム広場
(旧: 水の広場)

最寄駅: 都営大江戸線「都庁前駅」A5出口

コース: 新宿中央公園→甲州街道→西参道→参宮橋→
明治神宮西参道口→宝物殿→明治神宮原宿門→
代々木公園巡り→原宿門(ゴール)

解 散: 代々木公園原宿門 9:00 頃予定

最寄駅: JR 線「原宿駅」、東京メトロ千代田線・副都心線
「明治神宮前駅」

第259回例会

「狭山湖とトトロの森で森林浴」 約 10km

日 時: 9月8日(火) 受付: 9:10~9:30

* 通常例会より、30 分遅い集合時間です。

集 合: 西武球場前駅 改札外広場

最寄駅: 西武狭山線・多摩湖線「西武球場前駅」

* 西武池袋線→西武狭山線経由

西武新宿線→西武多摩湖線経由

コース: 西武球場前駅(S)→狭山山不動寺→山口観音
→狭山自然公園(狭山湖)→トトロの森(となりのト
トロの舞台)→小手指ヶ原古戦場→小手指駅(G)

解 散: 小手指駅 12:30 頃予定

最寄駅: 西武池袋線「小手指駅」

【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

* 今回は親子向け特別回のため、通常の定例
ウォーキングは実施しません。

また事前申し込み制(8月3日締切)となっており
ますので、新宿未来創造財団のウェブサイト
(<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/>) から直接
お申し込みください。

お問い合わせ: 03-3232-7701

「親子で自由研究 ～江戸から令和へ！

新宿タイムトラベルウォーク～」 約6km

日 時: 8月 23 日(日) 受付: 9:00~9:15

集 合: JR 線四ツ谷駅前広場(麴町口)

最寄駅: JR 線・東京メトロ丸ノ内線・南北
線「四ツ谷駅」

コース: JR 線四ツ谷駅前広場(スタート)→新宿
歴史博物館→消防博物館→玉川上水跡
→都庁展望台(ゴール)

解 散: 都庁展望台 12:45 頃予定

最寄駅: 都営大江戸線「都庁前駅」

【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

= 8月の予定はありません。次回は9月です。

第256回例会報告

「光が丘公園と田柄川緑道を歩く」

梅雨入り宣言が出た6月9日(火)に例会ウォーキングを実施いたしました。前日より、当日の天候が不安でしたが、日頃より新宿区ウォーキング協会を支えていらっしゃるスタッフの皆様のパワーでどうにかほぼ傘要らずの状況で感謝感激でのスタートとなりました。

当日の参加者は会員 22 名、一般5名、スタッフ 19 名の合計 46 名でした。多くの方にご参加頂き胸いっぱいのお気持ちになりました。改めて御礼申し上げます。

コースは練馬区にある石神井公園に集合・受付。そして新宿区ウォーキング協会を代表する体操のお姉さまによるウォームアップ・ストレッチ後に、第一の目的地である練馬城址公園に向かいました。石神井川に沿ってのコースが大半でした。葉桜でしたが桜並木もあり満開時にまた来てみたいなあって気持ちになりました。

休憩後に、次の目的地である城北中央公園(板橋区)に向かい、また石神井川に沿ってスタート。城址公園に隣接しているワーナーブラザーズの施設よりハリーポッターに見送られました。城北中央公園で休憩後に本日の看板コースである田柄川緑道(練馬区)を歩きました。歩きやすく整備された歩道で、殆どが平坦でスムーズに足が進んで行きました。コースが光が丘公園に近づくと光が丘にある焼却場のエントツが見えて間もなくゴールだという気持ちになり、疲れた足もパワーアップしました。

田柄川緑道の終点地にある秋の陽公園に着いた時には一安心、それから間もなくして光が丘公園に到着。やや長距離コースでしたが、参加された皆様が無事にゴールされてとても嬉しかったです。ゴール後に体操のお姉さまによるクールダウン・ストレッチと協会からの今後の案内後に解散致しました。

殆ど曇天の中でのウォーキングでしたが、皆さんしっかり水分補給されていて対策もバッチリでした。また、コース内では至る所で紫陽花が咲いていて眼も楽しめました。

今回は如何でしたでしょうか？至らない点もあるかと思いますが、これからも多くの方に参加して頂けるようにスタッフ一同頑張っていきますので今後も宜しくお願い致します。(桐谷典明)

例会節目回数達成者のご紹介

達成された梅林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！

☆梅林 ふじえ様(10 回)



ウォーキング協会ブログ
直近の情報はこちらから

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