



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第259号 2026 年9月8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260回例会

「池袋西口から「とげぬき地蔵」を詣で「六義園」を 散策」 約 8.5km

日 時: 10 月 6 日 (火) 受付: 8:40~9:00

集 合: 池袋西口公園 (東京芸術劇場横)

最寄駅: JR 線・東武東上線・西武池袋線・東京

メトロ丸ノ内線・有楽町線・副都心線「池袋駅」

* 駅構内に「←西口(南)東京芸術劇場方面」の案内有
り。「ルミネ池袋」とエスカレーターが見えたら地上に
上る。

コース: 池袋西口公園(スタート)→サンシャイン 60→

大塚台公園(WC)→とげぬき地蔵(WC)→宮

下公園(WC)→六義園散策(ゴール)

* 六義園入場料 一般 300 円、65 歳以上 150 円

解 散: 六義園 12:00 頃予定

最寄駅: JR 線・東京メトロ南北線「駒込駅」

第261回例会

「四十七士討ち入りウォーク 旧吉良邸から泉岳寺」 約 11km

日 時: 11 月 17 日 (火) 受付: 8:40~9:00

集 合: 両国駅西口 国技館前広場

最寄駅: JR 線・都営大江戸線「両国駅」

コース: 両国国技館前広場(スタート)→吉良邸跡公
園→萬年橋→永代橋→新川公園→浅野家上
屋敷跡→築地本願寺→汐留→大門→田町駅
→高輪大木戸跡→泉岳寺→泉岳寺前児童公
園(ゴール)

解 散: 泉岳寺前児童公園 12:30 頃予定

最寄駅: 都営浅草線「泉岳寺駅」

【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: 新宿スポレクのため無料

* 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 2026 1万歩ウォーク」 約7km

日 時: 10 月 12 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(スタート)→高田馬
場駅→薬王院→おとめ山→神田川沿い→
高戸橋→甘泉園→穴八幡宮→箱根山通り
→箱根山→新宿スポーツセンター前

解 散: 新宿スポーツセンター前 12:30 頃予定

【いきいきウォーク新宿のご案内】 参加費: 無料

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

* 事前申し込み制 お申し込み・お問い合わせ:

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

「自然豊かで芸術の香りが漂う落合を訪ねる」

約 3.6km

日 時: 10 月 23 日 (金) 受付: 9:15~9:30

集 合: 落合第一地域センター3階第1集会室 A

最寄駅: 西武新宿線「下落合駅」

コース: 落合第一地域センター(スタート)→佐伯祐三
アトリエ記念館→中村彝アトリエ記念館→お
とめ山公園→薬王院(東長谷寺)→落合中央
公園

* ゴール後、落合中央公園にて健康遊具体験。

解 散: 落合中央公園 12:30 頃予定

最寄駅: 西武新宿線「下落合駅」

第258回例会報告

「早朝ウォークを都心の緑陰で」

地震に豪雨、酷暑と異常とも言える昨今の日本(地球?)ですが、今朝は穏やかな朝でした。新宿中央公園にスタッフ 15 名を含め、46 人が集まりました。会員さんからのたつての希望もあり、例会参加 110 回以上の回数達成表彰のバッジを作成し今回初めて該当者の方々にお渡ししました。形も角型に変え、ケース入り、初受賞のお三方、とっても喜んでくださいました。例会参加の張合いになってくだされば嬉しいです。

ラジオ体操に参加し、ひまわりの咲く新宿中央公園を出て、明治神宮西参道へ向かいます。宝物殿の前のベンチでは、何のグループか、瞑想中、お邪魔にならぬようそっと通り過ぎました。本殿では神様に朝ごはんを知らせると言う大太鼓の音を聞き、それぞれ拝礼、原宿門から出ました。大きな木に覆われ、真夏でも日影が多く涼しく歩けました。

広々とした代々木公園に入り、まずビックリしたのが、オリンピック記念宿舎がドトールコーヒーショップになっていた事！昨年から、新しい施設になるということは知っていましたが、あの建物の由来の看板だけでも残して欲しかったと思うのは私だけでしょうか。神宮とは一転して明るい公園、マラソンする方、ワンちゃんとの散歩の方、朝早くても賑やかでした。工事中のバラ園もだいぶ出来ていて、秋には歩けそう、是非秋バラを見に行きたいと思います。

熱中アラームを携えていましたが、警報が鳴ることもなく、無事ゴールしました。毎年恒例の早朝ウォーク、ラジオ体操から始まる元気な一日、いかがでしたでしょうか。(小林容子)

例会節目回数達成者のご紹介

達成された4名の皆様、おめでとうございます。
す。これからも次の目標に向けてご参加を！

☆高林 一宏様(40回)



☆森 和子様(110回)



☆山下 淑子様(110・120回)



☆河本 佐江様(110・120・130回)

— 写真ご辞退 —



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