



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第188号 2020年10月13日発行

【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

第189回例会

「野川とオリパラ関連施設(1)ウォーク」約9km

日時: 令和2年11月10日(火) 受付8:40~9:00

集合: 殿ヶ谷戸公園脇

最寄駅: JR 線「国分寺駅」

コース: 殿ヶ谷戸公園脇(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→武蔵野の森公園→東京スタジアム→武蔵野の森総合スポーツプラザ(ゴール)

解散: 武蔵野の森総合スポーツプラザ
12:00 頃予定

最寄駅: 京王線「飛田給駅」

第190回例会

「令和の甲州街道を歩こう No.2」約10km

日時: 令和2年12月8日(火) 受付: 8:40~9:00

集合: 八幡原っぱ広場

最寄駅: 京王線「八幡山駅」

コース: 八幡原っぱ広場(スタート)→甲州街道→昌翁寺→仙川駅入口→旧甲州街道→飛田給駅→味の素スタジアム(ゴール)

解散: 味の素スタジアム 12:00 頃予定

最寄駅: 京王線「飛田給駅」

【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

受託: NPO 法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 会員 200 円、一般 400 円

「お隣の中野区を歩こう!」約7km

日時: 令和2年11月18日(水) 受付: 8:40~9:00

集合: 氷川公園(西口から徒歩7分)

最寄駅: JR 線、都営大江戸線「東中野駅」

コース: 氷川公園(スタート)→宝仙寺→鍋屋横丁→本町5丁目ふれあい公園→マロニエ広場→南台いちょう公園→川島通り→長者橋→成願寺→中野坂上駅(ゴール)

解散: 東京メトロ丸の内線「中野坂上駅」
12:00 頃予定

「シャンパンゴールドのイルミネーション街・丸の内へ」約8km

日時: 令和2年12月16日(水)

受付: 14:30~14:50

集合: 新宿高島屋 JR 口2F

最寄駅: JR 線「新宿駅」新南改札

コース: 新宿サザンテラス(スタート)→紀ノ国坂→赤坂見付→三宅坂→警視庁→丸の内→東京駅(ゴール)

解散: 東京駅 17:30 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

====11月の予定はありません。====

お知らせ

11月より歩行形態が変わります！

新宿区ウォーキング協会のウォーキング行事は、11月より従来の「団体歩行」から「自由歩行」に形態を変更します。新型コロナウイルス感染対策にしたい「三密」を避けるためです。

1. 受付時 マスクは必ず着用してください。
体温測定：37.5度以上の方は参加できません。
体調等の申告書の記入・提出。
参加費を支払う。
コースマップを受け取る。
ストレッチは各自で行ってください。
2. スタート 個人または友人達と、それぞれ出発。出発式はしません。
3. コース コースマップに、わかり易い歩行案内を文字で記載しています。
コースマップを楽しみながら歩いてください。コースには必要な個所には矢印を付けるようにします。水分補給・WCは各人が心掛けてください。
歩行中、公園・緑道など人の少ない場所では、マスクを外していただいても結構です。人の出の多い場所では、マスクを付け戻してください。
4. ゴール 消毒液を用意してあります。決められた時間までにはゴールしてください。
クールダウンも各自でしてください。それぞれ自由解散です。
IVV押印も行います。パスポートをお忘れなく。

「新型コロナウイルス」と「マスク」とは、多分長い付き合いになると思います。例会では、皆さんが各々の元気な様子で話が弾んでいました。歩きながら近況を語りあったり、見送ってくれるワン公やニャンちゃんに手を振っていました。みんなで楽しく歩いていた8ヶ月前が思い出されます。戻ってくるその日のために、家にこもることなく毎日少しでも歩いて、体力を免疫力を落とさないようがんばりましょう。

(会長 小林昌仁)

WASEDA ウェルネスウオークのお知らせ

集合時間：9:30～10:00 参加費：500円

11月4日・18日(水) 例会「玉川上水跡を遡る」5.8km

集 合：花園公園(東京メトロ丸の内線新宿御苑前駅出口2)

ゴール：代々木公園(東京メトロ千代田線・小田急線代々木上原駅)

11月11日(水) ゆかりウオーク「中山道・千石駅～板橋宿」5.3km

集 合：都営三田線千石駅 A3 出口前

ゴール：都営三田線板橋本町駅

発行:NPO 法人新宿区ウォーキング協会
連絡事務所

〒169-0051 新宿区西早稲田1-23-14

けやきハウス内 福本 弘方

Fax:03-3208-3531 携帯:090-3217-4109

発行者:小林 昌仁 編集責任者:青木 久仁男