



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第162号 2018年8月4日発行

【例会のご案内】

参加費:会員無料、一般 400 円

第163回

バスdeウォーク「新宿の森・信州伊那」

日時:平成30年9月11~12日(1泊2日)

集合:9月11日(火) 受付8:00 出発8:20

新宿中央公園水の広場

最寄駅:「都庁前駅」(都営地下鉄大江戸線)

コース:

11日 新宿の森・信州伊那 ますみヶ丘平地林

12日 羽広自然遊歩道(検討中)

宿泊:国立信州高遠青少年自然の家(青少年のための体験型教育施設です)。

解散:9月12日(水) 18:30頃予定

新宿駅西口付近

募集人員:40名 先着順(大型バス貸切りのため)

参加受付:8月4日(土)の例会ゴール会場にて申込書・参加費と共にお申込みください。

8月5日以降は Fax(03-6915-3445 バス de ウォーク担当)にて受け付けます。参加費は11日の受付時。

キャンセルの場合、理由の如何に関わらず全額お支払いいただきます。

参加費:会員 15,000円 一般 16,000円 1泊3

食・バス代・高速料金・保険料・諸経費含む

その他:12日 昼食・飲み物・ビニールシート持参

締切り:8月28日(火) 但し満席次第締切ります。

第164回

「平成の青梅街道を歩く その4」約8km

日時:平成30年10月9日(火)

受付 8:40~9:00

集合:立野西公園

最寄駅:「上北台駅」1番出口(多摩モノレール)

コース:立野西公園(スタート)→芋窪街道→公民館北→青梅街道→大曲→武蔵村山市役所→峰→宿→箱根ヶ崎→狭山池公園(ゴール)

解散:箱根ヶ崎駅(JR八高線) 12時頃予定

【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

「都電沿いに豊島区を通って飛鳥山まで」約8km

日時:平成30年9月19日(水)

受付 8:40~9:00

集合:JR山手線目白駅前

コース:目白駅前(スタート)→花のはし→鬼子母神堂→雑司ヶ谷霊園→大塚台公園→折戸通り→庚申塚→妙行寺(お岩さん墓)→飛鳥山公園(ゴール)

解散:飛鳥山公園 12:00頃予定

最寄駅:「王子駅」(JR京浜東北線/東京メトロ南北線)

【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法人新宿ウォーキング協会

参加費:無料

「粋なまち“神楽坂”を満喫」約4.5km

日時:9月28日(金)

受付 9:10~9:30

集合:笹笥町地域センター

最寄駅:「牛込神楽坂駅」

(都営地下鉄大江戸線)

コース:笹笥町地域センター(スタート)→あさひ児童公園→赤城神社→白金公園→牛込見附跡→本多横丁→善国寺→中町公園→市ヶ谷駅(ゴール)

解散:市ヶ谷駅前

(JR総武線・中央線/東京メトロ南北線・有楽町線/都営地下鉄大江戸線)

第161回例会の報告

「初夏の武蔵野散策 ゴールはビールで乾杯！」

工場見学は各回につき40名と限定されたため1班36名、2班36名で班分けを行った。また見学の開始時間がずれていたため1班は9:00集合後ウォーミングアップをせずにすぐ出発することにした。2班はウォーミングアップ後ゆっくり出発した。

朝からじりじりする天気で大変暑い中、大汗をかきながらのウォークとなった。国分寺街道をひたすら大國魂神社に向かって進む。出発からしばらくは歩道が整備されていないため車に注意しながら1列になって歩いた。府中駅を過ぎるとケヤキ並木が整備されており木陰の中を涼しく歩くことができた。

大國魂神社でトイレ休憩をとることにした。その後、東京競馬場を左に眺め中央自動車道をくぐると目的地のサントリー武蔵野工場をまじかに見ることができた。工場受付で手続きをして入場した。

工場見学を50分程度して、いよいよ待望の試飲会場へ！ビールでかんぱい！！「ザ・プレミアム・モルツ」など3種類のビールとソフトドリンクが準備されていた。試飲を終えた後、一部の方はサントリーの送迎バスで京王線分倍河原駅へ向かい、残りの方はJR府中本町駅へ。猛暑の中、一人もリタイアもなく無事ウォーキングが終了した。(塩崎)

サントリー武蔵野工場の風景



お知らせ

健やかヘルシーウォーク

歩きやすい山手通り・ヘルシーロードを寝る前に歩いてみませんか！

主宰：NPO法人健やかまちづくり

共催：(株)伊藤園

協力：NPO法人新宿区ウォーキング協会

日時：平成30年9月8日(土) 17:30 受付

集合・解散：オペラシティ1階ガレリア

最寄駅：京王新線「初台駅」東口

レクチャー・ワンポイントレッスン後スタート。

終了 20:00 頃予定 8kmコース・5kmコース

参加費：無料

申込み：参加申込書は8月4日の例会等で配布します。

ウォーキングマスター養成講座

昨年に引き続き、新宿区健康部健康づくり課主催、当協会協力で第2期生の養成講座が、6月14日～7月19日開かれました。

27名が修了証を受け取りました。

将来の活躍を期待します。来年も開校予定です。

会員の皆様のご参加をお待ちしております。

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