NPO東腎協　会員の皆さんへ

第6回東京歩こう会は新天皇皇后を迎え花やぐ

皇居東御苑を訪れます。



皇居東御苑は両陛下のお住まいの皇居東側にある皇居付属庭園です。

旧江戸城本丸を中心としておよそ21ヘクタールの敷地が公園として整備

されています。由緒ある豊かな自然や歴史に想いを馳せ、花菖蒲やあじさい

などの季節の花々や多彩な樹木を眺めながら、ゆったりとした散策を

お楽しみ下さい。

今回のコースは歩く距離も比較的短く途中休憩できる場所も多いので

お気軽にご参加下さい。

ゆったりとした

2019年5月　東京歩こう会　世話人代表　古暮宏

**実施日時：6月16日（日）　午前10時集合**

**集合場所：皇居大手門前（地下鉄より地上に出た所。目の前は内堀通り。）**

**ＪＲ東京駅丸の内口より徒歩10分**

**地下鉄大手町駅C13A出口より徒歩5分**

**（営団丸の内線・東西線・千代田線・半蔵門線。都営三田線）**

**コース**

大手門出発→同心番所→百人番所→大番所→富士見櫓→本丸大芝生→松の大廊下跡

富士見多聞→石室→天守台→梅林坂→諏訪の茶屋→二の丸庭園→三の丸尚蔵館→大手門→和田倉噴水公園または皇居前芝生広場で昼食。

周辺に大勢で食事をとれる店がないため、各自弁当を持参下さい。

昼食後解散としますが、体力に余力がある方はその後、皇居桔梗門→坂下門→二重橋

→楠正成像→有楽町駅のコースもあります。

かｋ

、っか￥

さんの

不死身

**参加費**　300円。（交通費・昼食等は自己負担です）

**もちもの　障害者手帳　弁当　レジャーシート**

**参加資格**　NPO法人東腎協の会員とその付添人。

**申し込み**　**6月12日（水）までに**下の申し込み欄にご記入の上、FAXで事務局にお送り下さい。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 参加者お名前 | 患者会名 | 参加者ご連絡先 |
|  |  | 電話  FAX |
| ご住所 |  |  |

　　記入いただいた情報は参加者との連絡用に使用します。洩れなく正しく記入をお願いします。記入された内容は目的外に利用することはありません。

裏面へ➩

**事務局電話**　**03-3944-4048　 FAX**　**03-5940-9556**

**参加に当たってQ&A**

**１　「東京歩こう会」ってなに？**

NPO東腎協では東京の名所旧跡、美しい街並み等を訪ね見聞を広めると共に、私達透析患者の日頃の運動不足による筋肉量の減少、筋力の衰えを少しでも補い生命予後を高め、あわせて会員相互の懇親を深める場として、昨年より東京歩こう会を発足しました。

**２　私の体力で参加できるでしょうか？**

体力や身体能力は個人差がありますので、ご自身の体調・体力と相談していただきます。今回の行程は、ゆっくり休みを取りながら２時間です。途中でリタイアされる方、お辛くなった方は近くにいる世話人にお声をかけて下さい。

**３　ケガ、事故に遭ったときは？**

NPO法人腎臓病早期発見推進機構が行っている「キドニーウｵーク　誓約事項」に準じます。なお、「東京歩こう会」では参加者一人50円の掛け金で傷害保険に加入しています。

**４　参加費300円の使途は？**

次回以降の下見の世話人交通費等、連絡費、資料作成代、傷害保険などに使います。

　　会計担当を設け定期的に会計報告を行います。

**５　当日に体調を崩し参加できなくなったら？**

**集合時間に間に合わなかったら？**

すぐに電話でお知らせ下さい。直前の不参加と遅刻は、必ずご連絡をお願いします。

　緊急連絡先は　**事務局　三好　090-4202-6151**

**白坂　090-3695-1887**

**６　天候による当日実施の判断と連絡は？**

連絡のない場合は実施とお考え下さい。今回は雨天決行の予定です。

中止の場合は前日までに参加者に電話またはFAX等でお伝えします。そのため、申込書に記入する「連絡先」は正しく記入していただきますようお願いいたします。

**７　昼食はどうするのですか？**

　　今回は、周辺に大勢で食事をとれる店がないため、各自弁当を持参下さい。

レジャーシートもあると便利。

その他ご不明な点は東腎協事務局へお尋ね下さい。

担当　三好・白坂

以　上