KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

10月号

発行：ＮＰＯ法人神奈川県歩け歩け協会　〒231-0011 横浜市中区太田町４－４７コーワ太田町ビル７Ｆ
TEL：０４５-６６１-８３８８ 歩け総合案内　受付時間：月～金 午前１０時～午後５時
県協会ホームページ：http://www.kanagawaaruke.com/

新型コロナウイルスに負けない健康ウォーキングを皆で作り出していきましょう。新型コロナウイルスへの感染予防の情報を集めお互いに助け合い励まし合ってこの危機を乗り越えましょう。「新しい日常生活」の中で日常の健康維持と健康づくりが大事になってきています。新型コロナウイルス感染予防の知識と、健康ウォーキングやストレッチ、筋力トレーニングの基礎知識と実技を習得して地域で活動するスタッフを養成します。貴方も指導者になり活動しませんか。

主催　NPO法人神奈川県歩け歩け協会・NPO法人かもめウォーキングアカデミー

11月24日(火)・25日(水)

2級かもめ健康ウォークキング指導者養成講座

＜会場　横浜市中区波止場会館多目的ホール小会議室＞

本年に入り新型コロナウイルスの感染が猛威を振るっています。その感染予防のために自宅等での自粛生活が要請され、日常生活が制限されています。

そのような中で、高齢者を中心として社会生活の制限による健康破壊、認知症の拡大などが心配されてきています。新型コロナウイスの汚染は今後長期に私たちの生活に大きな影響を与えて続けると予想され、それを前提とした「新しい日常生活」の確立が求められています。この困難な事態に対して私たちは「新型コロナウイスに負けない健康ウォーキング運動を地域の皆で一緒に作りだそう」「お互いに助け合い励まし合って正しい情報を集め共に実践してこの危機を乗り越えよう」を合い言葉に新しい健康ウォーキング運動を展開していきたいと思います。そのためにこの運動の核となるスタッフを養成していきます。筆記用具を用意し体操が出来る服装で弁当・飲み物持参で参加してください。 横浜市公益活動緊急支援助成金事業申請中。

・集　合　両日共　波止場会館多目的ホール小会議室

（みなとみらい線「日本大通り」駅２番出口から徒歩５分、JR・市営地下鉄「関内」駅から徒歩 15 分）

午前９時３０分集合　午後４時終了

・内　容　　11月24日（火）　午前9時30分　開講のあいさつ

・新型コロナウイルス感染予防について・一般歩け役員養成コース　座学と実習

11月25日（水）　午前9時30分

・3033運動、未病、認知症とウォーキングについて・一般体力づくり役員養成コース

〇2日間とも修了した方には2級の修了書をお渡しします。

〇指導者としての資格を取得するには講座受講後一定の実習が必要となります。

・参加費　1日間1，000円（2日間2，000円）　会場の受付でお支払いください。

・定員　10名　先着順・定員になりましたら締め切ります。

・申込み　氏名・住所・電話番号・年齢・波止場会館名を明記してハガキで以下のところへ申し込んでください。

＊案内状を送付します。会場名は必ず明記お願いします。

〒221-0835　横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2　かながわ県民活動ｻﾎﾟｰﾄｾﾝﾀｰ　レターケース29
特定非営利活動法人神奈川県歩け歩け協会

・問い合わせ先　090－2729－1246（神奈川県歩け　高坂）

【マークの説明】□の中は、60カ所市町村区スタンプ押印。
◎ 県協会主催ウォーク ／かもめカード、企画別カード、JVA カード（教室、スクール、健保連、距離5キロ未満の場合を除く）押印。
〇 加盟団体主催ウォーク／かもめカード、企画別カード、JVA カードの押印。
◇ 加盟団体主催ウォーク／かもめカード押印。

【参加費の案内について】 次のように案内しているものは、取り扱いが以下のとおりとなります。

〇マーク：主催団体一般 … 会員200円／他協会員300円／一般500円（誰でも参加できます）

◎マーク：県協会主管一般 … 県協会正会員及び登録会員証提示200円／他協会会員証提示300円／当日受付500円(誰でも参加できます)

○いずみリフレッシュウオーク　★★☆
秋高し小雀公園

藤沢市　11キロ

10月1日(木)　いずみ歩け歩けの会

原宿周辺の旧東海道の東側に小雀の里の田園風景が残り、鳥はさえずり虫は鳴き、草花が微笑む秋真盛りの小雀公園を訪ねます。
【集　合】午前9時30分　湘南台公園　（マスク着用願います）
（相鉄線・小田急線・市営地下鉄、湘南台駅5分）
【コース】～境川遊水地公園～福泉寺～ウイトリッヒの森～崎陽軒～
小雀公園（昼食）～田谷信号～けやき公園～
【解　散】午後1時50分頃　大船駅（JR東海道線・横須賀線・根岸線
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-2450-0678（いずみ歩け　吉田）

○健康ウオーキング教室 100-①

中区　6キロ

10月6日(火)　後援：神奈川県議会歩け議員連盟
かもめウオーキングアカデミー

【野毛山公園（持久力測定）コース】ウオーキングを始める前に正しい歩き方などを学びましょう。4回シリーズで歩きの基本を身につけます。また、ベテランの方も大歓迎、自分の歩きを再チェックしましょう。
※当日受付、誰でも参加できます。（マスク着用願います）
【講座】①筋トレの基本②ストレッチの基本③靴の履き方④持久力測定
【集合】午前9時30分　横浜公園内（スタジアム横）JR根岸線関内駅3分
【参加費】500円　小雨決行　弁当持参
【解　散】JR桜木町駅　午後2時30分頃予定
【問い合わせ先】090-1534-6401（かもめアカデミー　土居）

◎湘南チャレンジ[茅ヶ崎市]
初秋の海岸を歩く

茅ヶ崎市　12キロ

10月2日(金)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管：かまくら歴史ウオークの会

アップダウンんの少ない、初秋の海岸と公園を歩きます。
【集　合】午前9時30分　高砂緑地　（マスク着用願います）
（JR東海道線・相模線、茅ヶ崎駅5分）
【コース】 高砂緑地～茅ヶ崎公園～柳島しおさい公園～
馬入ふれあい公園～八幡山公園～平塚駅
【解　散】午後1時30分頃　平塚駅（JR東海道線）
【参加費】 県協会主管一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-8947-9217（神奈川県歩け　栗原）

◇辻村植物園から秋の足柄を訪ねて

小田原市　14キロ

10月7日(水)　生き生きウオーキング
自然探索の会

秋の小田原、さわやかな風を受け辻村植物園からいこいの森・フラワーセンターと足柄の里山を満喫します。諏訪の原公園で、雄大な丹沢山系の景色を堪能。コースターも童心にかえり体験します。
【集　合】午前8時30分　JR小田原駅西口（新幹線側構内）
【コース】～辻村植物園～わんぱくランド～小田原いこいの森
～フラワーセンター～諏訪の原公園～
【解　散】午後2時30分頃　飯田岡（大雄山線）・蛍田（小田急線）
【参加費】 会員300円　一般500円　（マスク着用願います）
山歩きに適した靴　雨具　弁当　飲料水など
【問い合わせ先】090-4664-2304　星野

○花と水辺と祭りウオーキング
道灌ゆかりの地

伊勢原市　9キロ

10月3日(土)　後援：厚木市歩け歩け議員連盟
厚木歩け歩け協会

伊勢原駅から、大田道灌ゆかりの地を巡ります。
今年の道灌まつりは中止。昼食時間は設けていません。
【集　合】午前9時　金山公園（小田急線伊勢原駅4分）
【コース】～首塚～大慈寺～丸山城址公園～洞昌院～
道灌のお墓～上粕屋神社～桜道公園～
【解　散】正午頃　伊勢原駅（小田急線）
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】 090- 5312-0135（厚木歩け　大田）
（マスク着用願います）

◎神奈川の鉄道シリーズ〔横浜市営地下鉄〕
横浜港の周辺,公園ウオーク

西区　8キロ

10月9日(金)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管：かなざわ歩け歩けの会

横浜（西区、中区）の公園を、散策しましょう。
（マスク着用願います）（昼食は、解散地で取れます。）
【集　合】午前9時30分　高島町交番　横広場
高島町駅2出口2分（横浜市営地下鉄）
【コース】～掃部山公園～野毛山公園～大通り公園～横浜公園
【解　散】正午頃　日本丸横広場　桜木町駅3分
（JR根岸線、横浜市営地下鉄）
【参加費】 県協会主管一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-6344-2331（神奈川県歩け　佐藤）

○青空と緑の自然ふれあいウオーク 02-9
横浜せせらぎの道散策

西区　8キロ

10月4日(日)　横浜歩け歩け運動連合会

反町川跡地、三ツ沢せせらぎの道から反町公園、東神奈川駅へ。
【集　合】午前9時　鐘の広場（横浜そごう2階）
（横浜駅東口5分）
【コース】～沢渡中央公園～三ツ沢せせらぎ緑道～反町公園～
東神奈川駅　（マスク着用願います）
【解　散】午後0時30分頃　東神奈川駅（昼食不要）
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-5309－1486（横浜歩け連合　大菊）

◎川崎七区チャレンジ〔多摩区〕
多摩区歴史散策

多摩区　8キロ

10月10日(土)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管：かわさき歩け歩け運動連合会

多摩区内、歴史上の史跡や神社・石造物をはじめ自然の景観の中を歩きます。　（昼食設定無し）　（マスク着用願います）
【集　合】午前9時　（受付時間8時30分より）　二ヶ領せせらぎ館
（JR南武・小田急線登戸駅7分）
【コース】多摩水道橋～中野島中央公園～稲荷神社～
多摩天体観測所～長念寺～光明院～駅
【解　散】正午頃　向ヶ丘遊園駅（小田急線）
【参加費】 県協会主管一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-8332-3403（神奈川県歩け　斉藤）

◇箱根八里を歩くコース　箱根町　12キロ

10 月 10 日(土)　箱根町歩く会

箱根八里は馬でも越すが越すに越されぬ大井川と言われた箱根馬子唄の碑がある石畳の旧東海道、日本遺産に選定された石畳を歩き、赤穂浪士で有名な神崎与五郎の甘酒茶屋、猿も滑るほどの急な坂の猿滑坂。一里塚、寄木細工の畑宿から湯本。**（マスク着用願います）**
【集　合】**午前9時20分**　元箱根バスターミナル
【コース】旧街道石だたみ～甘酒茶屋～畑宿～（湯本駅）
※帰路　湯本駅から電車利用　**（マスク着用願います）**
【参加費】500円（箱根町歩く会へ初参加の方は別に500円：バッジ、会員
雨天の場合は15日に実施、15日も雨天時は中止
当日問い合わせ：1，TEL0460-85-6788　2，音声メッセージにて自動的に流れます。3，掛けられる時間は、前日の午後5時から当日午前9時迄です。問い合わせ先　事務局0460-85-6788

◇大磯一周・湘南平の絶景を楽しむ　大磯町　15キロ

10 月 11 日(日)　生き生きウオーキング自然探索の会

高麗山から湘南平の絶景を楽しみ、城山公園等大磯ぐるっと一回り
【集　合】**午前8時30分**　JR大磯駅前　**（マスク着用願います）**
【コース】高麗山・湘南平～大磯運動公園～城山公園～松並木～
【解　散】午後3時頃　JR大磯駅

◇１０月１８日（日）　◇「白銀林道から幕山越え」健脚コース
【集　合】**午前8時30分**　JR根府川　起伏あり　18km
【参加費】会員300円　一般500円　**（マスク着用願います）**
山歩きに適した靴　雨具　弁当　飲料水など
【問い合わせ先】090-4664-2304　星野

◇ガイドと歩く東海道　-小田原宿Ⅰ-

※１８日（日）にも同コース　約7キロ

10 月 10 日(土) 15 日(木)　NPO 法人東海道ウオークガイドの会

※国府津から酒匂川を渡れば小田原宿です。（半日コース）
【集　合】**午前9時30分**　JR・国府津駅改札　**（マスク着用願います）**
【コース】真楽寺～親木橋～酒匂の渡し跡～蓮上院土塁跡 etc
【解　散】12時半頃、なりわい交流館（JR・小田原駅　徒歩15分）
【参加費】一般500円・中高生200円（予約制）
【申込み】参加日・氏名・ふりがな・住所・電話番号を明記し
【メール】re@tokaido-wg.com＜HP＞http://www.tokaido-wg.com
【FAX】050-5865-0662（コンビニからはセブンイレブンのみ）
【はがき】〒210-0025　川崎市川崎区下並木　11-5-1-906
東海道ウオークガイドの会　宛
【問い合わせ先】**080-1073-1431　（川西）**

○西湘月例会　石垣山一夜城へ　小田原市　8キロ

10 月 12 日(月)　西湘歩け歩け協会

北條氏の小田原城を攻め落とすため豊臣秀吉築城の『石垣山一夜城』を訪ねます。　**（マスク着用願います）**
【集　合】**午前9時30分**　鈴廣蒲鉾店前広場
（箱根登山鉄道　風祭駅2分）
【コース】～地球博物館～石丁場群～石垣山一夜城～ヨロイズカファーム（前半1時間30分程度の緩やかな登りがあります）
【解　散】午後1時30分頃　早川駅（JR東海道線）
【参加費】主催団体一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-3341-7574（西湘歩け　北野）

○海の手半島ふれあいウオーク（2-4）　クリハマ花の国散策　横須賀市　6キロ

10 月 11 日(日)　横須賀歩け歩け協会

今年はコロナウイルス症の感染拡散自粛要請でレクリエーション大会も中止になりましたがウオーキングは計画をしていたコースを歩きます。　**（マスク着用願います）**
【集　合】**午前9時30分**　神明公園　（昼食時間設定無し）
（JR横須賀線久里浜駅10分・京浜急行　京急久里浜駅7分）
【コース】神明公園～ペリー公園～花の園南門～花の園正門～神明公園
【解　散】午後0時30分頃　神明公園（JR横須賀線・京急久里浜駅）
【参加費】主催団体一般1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-1264-2541（横須賀歩け　前川）

◇雄大な丹沢山塊の眺め　震生湖と渋沢丘陵をめぐる　初級コース　雨天中止

10 月 12 日(月)　stc 湘南トレキングクラブ

【集合・出発】小田急・秦野駅南口　おおがみ公園　10時
【参加費】会員　無料　・　一般500円　（レクリエーション保険付き）
【持ち物】飲料水、雨具、手袋、その他軽食（靴はトレッキングシューズ）
【予定コース】秦野駅→今泉名水桜公園→白笹稲荷神社→
震生湖→渋沢丘陵→栃窪会館→渋沢駅
歩行距離：10km　解散13：00頃
渋沢丘陵途中で昼食　**（マスク着用願います）**
【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390
携帯090-2497-9008（湘南トレッキング　会本）

○厚木日曜（厚木市街公園巡りⅡコース）　ウオーキングスクール 40-A　厚木市　6キロ

10 月 11 日(日)　後援：厚木市議会歩け議員連盟　かもめウオーキングアカデミー

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウオーキング（6～8キロ程度）を行います。これからウオークを始めたい方やご自身の歩きを再チェックしたい方大歓迎です。※当日受付、誰でも参加できます。
【講座】ウオーキングの効果（コロナ過の歩きの効果って？）
【集合】**午前9時**　厚木公園-通称：はとぽっぽ公園
（小田急本厚木駅3分）**（マスク着用願います）**
【参加費】500円　小雨決行・昼食は不要
【解散】小田急線　本厚木駅　12時30分頃
【問い合わせ先】080-5540-9978（かもめアカデミー　一ノ瀬）

○みどり to 自然 to ウオーキング【※9】　新駅・羽沢横浜国大駅　神奈川区　11キロ

10 月 13 日(火)　みどりウオーキングクラブ

相鉄線から新宿駅直通路線の西谷駅と小杉駅の間に新駅誕生。生麦付近で横須賀線と合流するルートのようです。
【集　合】**午前9時30分**　新横浜駅北口西広場（横浜線・地下鉄）
【コース】～岸根公園～片倉自然公園～羽沢横浜国大駅～
羽沢跨線橋～上星川あおぞら公園（昼食）～
【解　散】午後1時30分頃　和田町駅（相鉄線）
【参加費】主催団体一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-3595-6928（みどりウオーク　仲田）
注（みどりのビンゴスタンプ・・・今年度中止）**（マスク着用願います）**

○笑顔・みんな元気さがみはら 2-⑩　綾瀬市
薔薇の香りの光綾公園　13キロ

10 月 14 日(水)　さがみはら歩け歩けの会

秋を迎えた藤沢市と綾瀬市を流れる三つ川の河畔を巡り光綾公園にて四季バラを観賞し豊かな自然に浸って楽しく歩きます。
【集　合】**午前9時30分**　円行公園　　**(マスク着用願います)**
(小田急・相鉄・地下鉄、湘南台駅7分)
【コース】～六会橋～綾南公園～取内橋際交差点～浅間橋～光綾公園(昼食)～桃並交差点～東柏ヶ谷近隣公園～
【解　散】午後1時50分頃　さがみ野駅(相鉄線)
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】 090-4611－4982 (さがみはら歩け　榎本)

◇市境の尾根道・北鎌倉を歩く　小雨決行
15キロ

10 月 17 日(土)　さかえ歩け歩けの会

【集　合】 JR 本郷台駅前　午前9時　　**(マスク着用願います)**
【解　散】 北鎌倉駅前　午後3時頃
【参加費】会員200円　他会員300円　一般500円(どなたでも)
【コース】本郷台駅前→ふじやま公園→いっしんどう広場→大丸山→横浜自然観察センター(昼食)→天園→円覚寺(北鎌倉駅)
◆さわやかな季節、アスファルト上でなく土上を存分に歩きます。
【問い合わせ先】 (清水)TEL/FAX045-892-4575

○いずみリフレッシュウオーク・ゴールド　保土ケ谷区
絹の道を歩く　★★☆　10キロ

10 月 16 日(金)　いずみ歩け歩けの会

八王子往還(絹の道)を歩き、保土ケ谷区の史跡と神社、仏閣をめぐり改めて旧街道の価値成り立ちを感じ、歩きの楽しみを見つけて下さい
※昼食時間は設けておりません。　**(マスク着用願います)**
【集　合】午前9時30分　西久保公園(相鉄線、天王町駅3分)
【コース】～芝生の追分～富士瓦新紡績工場跡～峰坂の碑～星川中央公園～和田村道標改修の碑～上星川あおぞら公園～
【解　散】午後0時40分頃　西谷駅(相鉄線)
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】 090-2450-0678 (いずみ歩け　吉田)

○多摩川を歩こう！！再発見ウオーク　川崎区
多摩川と札所巡り　9キロ

10 月 18 日(日)　かわさき歩け歩け運動連合会

多摩川左岸を秋の風をあびながらのんびりリベンジの札所を巡ります。(昼食設定無)　　**(マスク着用願います)**
【集　合】**午前9時**(受付時間8時30分より)川崎駅中央東口広場
(JR南武・東海道・京浜東北及京急線は3分)
【コース】稲毛公園～稲毛神社～第22番札所寶憧院～六郷水門～本羽田公園～第25番札所正蔵院～大師橋～駅
【解　散】正午頃　大師橋駅(京急大師線)
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】 090-8332-3403 (かわさき歩け　斉藤)

◎横浜 18 区チャレンジ《Ｍ９》　中 区
中区ふれあいウオーク　8キロ

10 月 17 日(土)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:みどりウオーキングクラブ

秋の荒井の丘から本牧山頂公園を散策しします。往きは山手ﾄﾝﾈﾙ、帰りは見晴ﾄﾝﾈﾙを歩き、ｲﾍﾞﾝﾄ開催中の山下公園で解散です。
【集　合】**午前9時**　横浜公園;関内駅(根岸線・地下鉄)
【コース】～山手ﾄﾝﾈﾙ～妙香寺下～横浜国大附属小学校～荒井の丘～どんぐりの丘～見晴ﾄﾝﾈﾙ～山下公園ｲﾍﾞﾝﾄ会場
【解　散】正午頃　山下公園(関内駅15分)(昼食時間ナシ)
【参加費】 県協会主管一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】 090-1261-1731 (神奈川県歩け　羽田)
注(みどりのビンゴスタンプ･･･今年度中止)**(マスク着用願います)**

◎神奈川の鉄道シリーズ〔相模鉄道〕　泉 区
上飯田の里山と野鳥の森　12km

10 月 18 日(日)　ＮＰＯ法人神奈川県歩け歩け協会
主管：いずみ歩け歩けの会

秋野菜の上飯田の里山から鎌倉上の道に出て宮久保公園に至り野鳥の森公園を訪ねます。ゆとりの森でランチタイムです。
【集　合】**午前9時**　いずみ台公園(相鉄線、いずみ野駅7分)
【コース】～田向橋～上飯田地区ｾﾝﾀｰ～宮久保公園～野鳥の森公園～福田入口信号～大和ゆとりの森(昼食)～
【解　散】午後1時20分頃　高座渋谷駅(小田急江ノ島線)
【参加費】 県協会主管一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】 080-1373-6552 (神奈川県歩け　堀沢)
(マスク着用願います)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕　青葉区
鶴見川流域の古代社会散策　6キロ

10 月 17 日(土)　ＮＰＯ法人神奈川県歩け歩け協会
主管：横浜歩け歩け運動連合会

市ヶ尾を中心として鶴見川流域に栄えた古代社会の足跡を訪ねる。　　**(マスク着用願います)**
【集　合】**午前9時**　市ヶ尾第4公園　　(昼食不要)
(東急田園都市線、市が尾駅5分)
【コース】～市ヶ尾横穴古墳郡～祥泉院・祥泉院遺跡～青葉台駅
【解　散】午後0時30分頃　青葉台駅(東急田園都市線)
【参加費】 県協会主管一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】 090-5309-1486 (神奈川県歩け　大菊)

◇ガイドと歩く東海道　－小田原宿Ⅰ－　約7キロ
※10 日（土）、15 日（木）にも同コース

10 月 18 日(日)　NPO 法人東海道ウオークガイドの会

※国府津から酒匂川を渡れば小田原宿です。(半日コース)
【集　合】**午前9時30分**　JR・国府津駅改札　**(マスク着用願います)**
【コース】真楽寺～親木橋～酒匂の渡し跡～蓮上院土塁跡 etc
【解　散】12時半頃、なりわい交流館(JR・小田原駅　徒歩15分)
【参加費】一般500円・中高生200円(予約制)
【申込み】参加日・氏名・ふりがな・住所・電話番号を明記し
【メール】re@tokaido-wg.com＜HP＞http://www.tokaido-wg.com
【FAX】050-5865-0662(コンビニからはセブンイレブンのみ)
【はがき】〒210-0025　川崎市川崎区下並木　11-5-1-906
東海道ウオークガイドの会　宛
【問い合わせ先】 080-1073-1431 (川西)

○西湘月例会　戸塚区
戸塚区の旧東海道を訪ねて　9キロ

10 月 19 日(月)　西湘歩け歩け協会

武蔵国と相模国の国境から戸塚区の旧東海道の旧跡を辿ります。
(マスク着用願います)
【集　合】午前9時　JR東戸塚駅西口広場(JR横須賀線)
【コース】～武蔵国と相模国の国境(境木地蔵)～品濃一里塚～平戸果樹の里～江戸方見付跡～戸塚駅(昼食時間は摂りません)
【解　散】午後0時30分頃　戸塚駅(JR東海道・横須賀。地下鉄)
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-3341-7574 (西湘歩け　北野)

◎横浜 18 区チャレンジ《M10》　磯子区
磯子区ふれあいウオーク　8キロ

10 月 22 日(木)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管：みどりウオーキングクラブ

ウオーキングに最適な時期です。周りの風景や草花など楽しみながら、運動を意識して前半の上り坂を元気よく歩きましょう。
【集　合】**午前9時30分**　洋光台駅前公園(根岸線)(昼食時間ナシ)
【コース】～港南台北公園～野庭団地～川渡橋～新吉原～
【解　散】正午頃　港南中央駅(横浜地下鉄ブルーライン)
【参加費】 県協会主管一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-5426-6347 (神奈川県歩け　宇田川)
注(みどりのビンゴスタンプ・・・今年度中止)**(マスク着用願います)**

◎神奈川の鉄道シリーズ〔小田急沿線〕　麻生区
眺望抜群・鶴川台尾根緑地へ　7キロ

10 月 20 日(火)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管：厚木歩け歩け協会

緑と紅葉"眺望抜群"の鶴川台、栗木、真光寺の緑道を歩きます。
昼食時間は設けていません。トイレは駅をご利用下さい。
【集　合】午前10時　岡上けやき公園　**(マスク着用願います)**
(小田急小田原線鶴川駅北口7分)
【コース】～真光寺川～広袴公園～神明社～川崎ﾌﾛﾝﾀｰﾚG付近～鶴川台尾根緑道～栗木緑地～真光寺緑地～南黒川第一公園～
【解　散】午後0時05分頃　黒川駅(小田急多摩線)
【参加費】 県協会主管一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090- 5312-0135 (神奈川県歩け　大田)

◎県央一周チャレンジ〔清川村〕　清川村
紅葉の宮ヶ瀬湖畔を訪ねて　12キロ

10 月 23 日(金)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管：さがみはら歩け歩けの会

歴史的使命を終えた横須賀水道半原水源地跡を眺め、収穫の秋を迎えた服部牧場から宮ヶ瀬湖畔へ辿り紅葉の季節を楽しみます。
【集　合】**午前9時30分**　半原バス停(小田急本厚木駅バス乗場①50分)半原行8:00、20, 40、発　宮ヶ瀬ダムﾊｲｷﾝｸﾞﾊﾟｽ推奨・小田急各駅発売　**(マスク着用願います)**
【コース】～愛川大橋～服部牧場～鳥居原ふれあいの館(昼食)～虹の大橋～
【解　散】午後1時15分頃　宮ヶ瀬バス停(神中バスにて小田急本厚木駅)
【参加費】 県協会主管一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-4611-4982 (神奈川県歩け　榎本)

○健康ウオーキング教室 100-②　中 区　6 キロ

10 月 20 日(火)　後援：神奈川県議会歩け議員連盟
かもめウオーキングアカデミー

【山下公園-おおさん橋コース】ウオーキングを始める前に正しい歩き方などを学びましょう。4回シリーズで歩きの基本を身につけます。また、ベテランの方も大歓迎、自分の歩きを再チェックしましょう。
※当日受付、誰でも参加できます。 **(マスク着用願います)**
【講座】①効率の良い歩行②時速の感覚と計算③筋トレの基本動作
【集合】**午前9時30分**　横浜公園内(スタジアム横)JR 根岸線関内駅3分
【参加費】500円　小雨決行　弁当持参
【解　散】 JR 横浜駅　午後2時30分頃予定
【問い合わせ先】090-1534-6401 (かもめアカデミー　土居)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔京浜急行〕　逗子市
池子の森散策と鎌倉　9キロ

10 月 25 日(日)　PO法人神奈川県歩け歩け協会
主管：横須賀歩け歩け協会

2年前に米軍より返還された一部の池子の森(土、日。祝日の解放)を訪ねて鶴岡八幡宮を訪ね参拝します。**(マスク着用願います)**
【集　合】午前9時30分　亀ヶ岡八幡宮　(昼食時間設定無し)
(京浜急行　逗子・葉山駅北口3分・JR横須賀線　逗子駅7分)
【コース】亀ヶ岡八幡宮～第一運動公園～池子の森～久木大池公園～報国寺～鶴岡八幡宮～JR鎌倉駅
【解　散】午後0時30分頃　JR鎌倉駅(JR横須賀線・江ノ電)
【参加費】 県協会主管一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】080-3080-9189 (神奈川県歩け　伊藤)

○自然観察ウオーク　02－⑨　栄 区
いたち川,周辺ウオーク　7キロ

10 月 21 日(水)　かなざわ歩け歩けの会

本郷台駅から、いたち川周辺の散策をしましょう。
(マスク着用願います) (昼食は本郷台駅前公園で取れます。)
【集　合】午前9時30分　本郷台駅前広場(多目的広場)
本郷台駅(JR根岸線)
【コース】～城山橋～本郷橋～山手学院入口交差点～本郷ふじやま公園～　**(マスク着用願います)**
【解　散】正午頃　地球市民プラザ横広場
(JR 根岸線、本郷台駅3分)
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-6344-2331 (かなざわ歩け　佐藤)

○青空と緑の自然ふれあいウオーク 02-10　中 区
横浜山手異人館散歩　8キロ

10 月 25 日(日)　横浜歩け歩け運動連合会

ハマの山手ブラクの西洋館をめぐる。　**(マスク着用願います)**
【集　合】**午前9時**　横浜公園(JR根岸線、関内駅5分)
【コース】～山手イタリア山庭園～山手公園～港の見える丘公園～アメリカ山公園～元町中華街駅　(昼食不要)
【解　散】午後0時30分頃　横浜中華街駅(みなとみらい線)
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-5309－1486 (横浜歩け連合　大菊)

○厚木日曜（相模三川公園□コース）　厚木市
ウォーキングスクール 40-B　7キロ

10 月 25 日(日)　後援:厚木市議会歩け議員連盟 かもめウオーキングアカデミー

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウオーキング(6～8㌔程度)を行います。これからウオークを始めたい方やご自身の歩きを再チェックしたい方大歓迎です。※当日受付、誰でも参加できます。
【講座】靴の選定と履き方(歩くのに、何はなくとも靴だけは！)
【集合】**午前9時**　厚木公園-通称:はとぽっぽ公園
(小田急本厚木駅3分)　**(マスク着用願います)**
【参加費】500円　小雨決行・昼食は不要
【解散】小田急線　海老名駅　12時30分頃
【問い合わせ先】080-5540-9978　(かもめアカデミー　一ノ瀬)

◎県立公園チャレンジ〔相模原公園〕　相模原市南区
欧風都市公園の秋を訪ねて　13キロ

10 月 29 日(木)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:さがみはら歩け歩けの会

フランス風庭園の秋を訪ね、新磯の里山に映える5色・約千株のざる菊を観賞します。昼食場所勝坂遺跡公園では竪穴式住居も見物出来ます。　**(マスク着用願います)**
【集　合】**午前9時30分**　大野中央公園(小田急相模大野駅7分)
【コース】～御園2丁目緑道入口～相模原公園～新磯ざる菊会場～勝坂遺跡公園(昼食)～相武台トンネル～
【解　散】午後2時15分頃　相武台前駅(小田急小田原線)
【参加費】 県協会主管一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】 090-4611-4982　(神奈川県歩け　榎本)

◇金沢区・釜利谷ウオーキングコース 金沢ののはな館　初級コース　雨天中止

10 月 25 日(日)　stc 湘南トレキングクラブ

【集合・出発】 京浜急行　金沢文庫駅　谷津染井公園　10時
【参加費】 会員　無料　・　一般500円　(レクリエーション保険付き)
【持ち物】飲料水、雨具、手袋、その他軽食(靴はﾄﾚｯｷﾝｸﾞｼｭｰｽﾞ)
【予定コース】 金沢文庫駅→能見台跡→ののはな館→草舞台公園→釜利谷小川アメニテイ→金沢文庫駅
歩行距離:10km　解散14:00頃
ののはな館で昼食　**(マスク着用願います)**
【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390
携帯090-2497-9008（湘南ﾄﾚｯｷﾝｸﾞ　会本）

○自然観察ウオーク　02－⑩　金沢区
金沢区,買い物ウオーク　8キロ

10 月 30 日(金)　かなざわ歩け歩けの会

金沢区の卸団地で、買い物を楽しみながら歩きましょう。
(マスク着用願います)（昼食は解散地で取れます。）
【集　合】午前9時30分　長浜・花菱スポーツ広場
(京浜急行　能見台駅4分)
【コース】長浜公園～ハイテクセンター～金沢柴町交差点～称名寺～
【解　散】正午頃　谷津公園(京浜急行、金沢文庫駅3分)
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-6344-2331　(かなざわ歩け　佐藤)

○かまくら散策{札所}　藤沢市
相模國準八十八ヶ所めぐり⑥　12キロ

10 月 26 日(月)　かまくら歴史ウオークの会

初秋の青空の下、6回目の巡礼です。いよいよ準四国八十八ヶ所中心部へ入り巡礼を行います。　**(マスク着用願います)**
【集　合】**午前9時30分**　神台公園(JR東海道線　辻堂駅5分)
【コース】 神台公園～城南八坂神社～泉秋寺～丸山共同墓地～端山宅内～宗賢院～養命寺～藤沢本町駅
【解　散】午後2時頃　藤沢本町駅(小田急江ノ島線)
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】 090-8947-9217　(かまくら歴史　栗原)

○みどり to 自然 to ウオーキング【※910】　綾瀬市
目久尻川から大和ゆとりの森　11キロ

10 月 31 日(土)　みどりウオーキングクラブ

目久尻川から上り城山公園を散策、続く城山こみちも通ります。大和ゆとりの森では着陸する飛行機が眼前に迫り迫力満点です。
【集　合】**午前9時**　海老名中央公園　**(マスク着用願います)**
(相鉄・小田急・相模線、海老名駅)
【コース】～目久尻川～目久尻川遊歩道～城山公園～城山こみち～綾瀬大橋～大和ゆとりの森(昼食)～常泉寺～
【解　散】午後1時15分頃　高座渋谷駅(小田急江ノ島線)
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】 090-3595-6928　(みどりウオーク　仲田)
注(みどりのビンゴスタンプ・・・今年度中止)

◎かながわWEST〔山北町〕　山北町　8キロ
矢倉沢ざる菊鑑賞

10 月 31 日(土)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:西湘歩け歩け協会

集落全体が自然豊かな散歩道の矢倉沢のざる菊を鑑賞します。 2時間程度の緩やかな登りがあります。**(マスク着用願います)**
【集　合】 **午前9時**　山北鉄道公園(JR御殿場線　山北駅5分)　【解　散】午後1時頃　矢倉沢公民館(矢倉沢ﾊﾞｽ停～5分)
【コース】 ～平山のびのび公園～上ノ山ざる菊園～矢倉沢公民館付近のざる菊～矢倉沢バス停
【参加費】 県協会主管一般　1ページ下段 参加費の案内参照　**【問い合わせ先】 090-3341-7574　(神奈川県歩け　北野)**

かもめカード完歩者名簿　　2020 年　令和２年８月

原　義和（厚木市、36168km/2895 回）**長谷川明彦**（相模原市南区、23138km/1740 回）**金崎馨子**（東京都大田区、19225km/1450 回）
岩田宣枝（平塚市、16364km/1365 回）**芝田誠二**（横浜市旭区、15116km/1200 回）**松川　昭**（横須賀市、13597km/1050 回）
河村昌子（平塚市、1570km/150 回）**森﨑一実**（横浜市旭区、1552km/150 回）**園倉勝江**（横浜市都筑区、1196km/90 回）
安田代之（横浜市神奈川区、332km/30 回）　　**(敬称省略)**