KANAGAWA WALKING



かながわ歩け



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: 0 4 5-6 6 1-8 3 8 8 歩け総合案内 受付時間: 月~金 午前 1 0 時~午後 5 時

県協会ホームページ: https://kanagawaaruke.jp

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会は健康ウォークを通して東京2020大会を盛り上げていきます。コロナ禍に対して感染予防を徹底しワクチンの接種など行い大会の成功に向けて自分たちで出来るところから取り組んでいきましょう。

◎県立公園チャレンジ〔津久井湖城山公園〕 相模原市緑区

5月21日(金) 東京大会自転車競技コース巡り 8キロ

5輪自転車ロードレースが相模原市緑区内を通過で実施予定です。

主要コースを歩いて競技を応援します。 (マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分橋本神明大神宮境内(JR横浜線橋本駅10分

【コース】~元橋本第一歩道橋~相原公民館~谷ケ原浄水場~城山ダム展望台~

【解 散】正午頃 津久井湖観光センターバス停(JR橋本駅へバス代¥320)

【参加費】 県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照

【主催】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

【問い合わせ先】 090-4611-4982 (神奈川県歩け 榎本)

神奈川県歩け歩け協会ホームページが新しくなりました。

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会のホームページ が新しくなりました。

県協会の歩け企画などを積極的に 案内します。ぜひ見てください。

URL: https://kanagawaaruke.jp

■使い方

- ①QR コードを読み取って、ホームページを表示させるか、ブラウザーに kanagawaaruke.jp と書いても OK です。
- ②右の画面が表示されます。
- ③画面の巨をタップすると、メニューが現れます。
- ④メニューをタップするとページが切り替わります。





【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。
- 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。

- **○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)

◎川崎七区チャレンジ[高津区]

高津区

生田緑地と等覚院のつつじ 10神

5月1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

「つつじ寺」で有名な等覚院と豊かな多摩丘陵の自然環境を散策するウォークです。(マスク着用願います)(昼食時間設定無) 【集 合】午前9時(受付時間8時30分より)ニヶ領せせらぎ館前(JR南武線・小田急線、登戸駅7分) 【コース】せせらぎ館〜生田緑地つつじ山〜水生植物鑑賞池―とんもり谷戸〜平瀬川〜等覚院〜東高根森林公園〜駅 【解 散】午後0時10分頃 久地駅(JR南武線) 【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)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 03-②
横浜木のみなと(ガンダム)

中区 7キロ

5月2日(日)

横浜歩け歩け運動連合会

変貌するみなとみらい 新市庁舎・ガンダム 楽しみましょう! (マスク着用願います) (昼食不要)

【集合】午前9時 東横線跡地遊歩道

(JR·地下鉄、桜木町駅北口2分)

【コース】~新市庁舎~山下公園~ガンダム~木のみなと~ フランス山~

【解 散】午後0時30分頃 元町中華街駅(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)

○みどり to 自然 to ウォーキング【※2】

中区

ザ・横浜パレードとバラ園

8キロ

5月3日(月・祝)

みどりウォーキングクラブ

ガーデンネックレス"みなとエリア"の薔薇が中心の花の祭典を観賞しながら、パレード会場に向かいます。花とパレードを楽しむ街中ウォークです。 (マスク着用願います)

【集 合】午前9時 大通り公園 関内駅(根岸線・市営地下鉄) 【コース】~イタリア山庭園~港の見える丘公園~山下公園~ 横浜公園~ (昼食時間は摂りません)

【解 散】正午頃 馬車道通り 関内駅(根岸線・市営地下鉄) 【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】090-3595-6928 (みどりウォーク 仲田)

◇篤信家により作られた「つつじの寺」「初級コース

塩船観音寺

雨天中止

5月3日(月·祝)

stc 湘南トレキングクラブ

【集合・出発】JR・青梅線 東青梅駅 北口 午前9時 【参加費】 会員 無料・一般500円(レクリエーション保険付き) 拝観料 300円 受付時お支払いください

【持ち物】飲料水,雨具,手袋,その他軽食,防寒具(靴はトレッキングシューズ) 【予定コース】東青梅駅→大塚山公園→吹上しょうぶ園→塩船観音寺 →霞丘陵ハイキング→岩蔵温泉郷→岩蔵温泉バス停→東青梅駅 歩行距離:13km 解散15:00頃 (マスク着用願います)

次回5月12日(水)個性的な山容を揃えた奥多摩の名峰大岳山 【集合・出発】JR青梅線・御嶽駅 午前8時10分 | 初級コース 雨天中止 ケーブル駅行バス 8:30 乗り遅れないよう

【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)

○笑顔・みんな元気さがみはら 3-②

相模原市南区

クレマチス観賞と相模川散策 <u>8·12キロ</u>

5月**4**日(火・祝)

さがみはら歩け歩けの会

麻溝公園で約230種類*8千株のクレマチスを観賞した後に、相模川散策路に沿って新緑の季節を楽しみます。お楽しみの大凧まつりはコロナ禍の影響で中止になりました。(マスク着用願います) 【集 合】午前9時30分 松ヶ枝公園(小田急相模原駅5分)※集合場所にWCが在りません、途中で済ませて参加願います。【コース】~相模台小交差点~麻溝公園~①三段ノ滝展望広場(昼食)~磯部頭首工公園~新戸スポーツ広場~相模川グラウンド~【解 散】午後1時40分頃 ②相武台下駅(JR相模線)【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)

○いずみリフレッシュウォーク ★★☆

綾瀬市

綾瀬市の神崎遺跡

12キロ

5月6日(木)

いずみ歩け歩けの会

目久尻川の高台に広がる弥生時代後期の神崎遺跡を、5月の薫風と里山風景と共に訪ねてみませんか。(マスク着用願います) 【集 合】午前9時30分 海老名中央公園

(相鉄線・小田急線・JR相模線、海老名駅2分) 【コース】〜長泉寺〜早園地区C〜城山公園〜村野橋〜川の駅 (中将姫)〜神崎遺跡公園(昼食)〜本郷神社〜

【解 散】午後1時55分頃 門沢橋駅(JR相模線)

【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)

○西湘月例会

小田原市

小田原市内の有名な神社仏閣巡り8キロ

5月3日(月・祝)

西湘歩け歩け協会

小田原市内の有名な神社仏閣を訪ねます。

(マスク着用願います) (昼食時間の設定なし)

【集合】<u>(中前9時30分</u>) 小田原駅西口交番前広場(新幹線側) (JR/小田急線/伊豆箱根鉄道大雄山線:小田原駅)

【コース】〜大稲荷神社〜山王神社〜北條稲荷〜松原神社〜 小田原なりわい交流館〜居神神社〜小田原城御感の藤 【解 散】正午頃《小田原城御感の藤》広場

【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)

◎県立公園チャレンジ[汐見台公園]

茅ヶ崎市

県立汐見台公園

<u>10キロ</u>

5月7日金

NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:かまくら歴史ウォークの会

あるいたことのない街中を歩き公園へ、ゆっくりと歩きます。新型コロナ禍の景響がおければ、浮世絵館で浮世絵を拝観し堪能しましょう。

(マスク着用願います) (昼食場所は設定していません) 【集 合】午前9時30分 (茅ヶ崎)中央公園(JR茅ヶ崎駅7分) 【コース】中央公園~幸町~小和田公民館~汐見台公園~ 駅前公園~辻堂駅

【解 散】正午頃 辻堂駅(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)

5月9日(日)

◎横浜 18 区チャレンジ《M 2》

泉区

泉区ふれあいウォーク

8キロ

5月8日(土)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:みどりウォーキングクラブ

境川と和泉川に沿って歩くせせらぎと川岸の草花など観察しながら歩くのも楽しいです。きっと新たな感動に出会うでしょう。 【集 合】午前9時 湘南台公園 (マスク着用願います)

(小田急·相鉄·地下鉄、湘南台駅10分)

【コース】湘南台公園〜境川鷺舞橋〜鍋屋の森広場〜和泉川 親水広場〜いずみ中央駅〜和泉三ツ俣〜立場駅 【解 散】正午頃 立場駅(市営地下鉄)(昼食時間は摂りません)

【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】 090-4440-1814 (神奈川県歩け 橋立)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔小田急線〕

【集合】午前9時 厚木公園-通称:はとぽっぽ公園

【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

○厚木日曜(厚高・三嶋神社Ⅰコース)

ウォーキングスクール 43-C

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウォーキング(6~8*1程度)を行

います。これからウォーキングを始めたい方やご自身の歩き方を再

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。

【問い合わせ先】080-5540-9978 (かもめアカデミー 一ノ瀬)

【講座】効率の良い歩き方(脂肪燃焼は有酸素運動の歩きだけ)

(小田急本厚木駅3分)

厚木市

9キロ

厚木市

6キロ

初夏の中津川と厚木郷土博物館

5月10日(月)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:厚木歩け歩け協会

後援:厚木市議会歩け議員連盟

かもめウォーキングアカデミー

(マスク着用願います)

初夏の大山と中津川を見ながら厚木の歴史・文化・自然を楽しみましょう。 博物館の開放的なテラスで昼食も可能です。

(昼食時間は設けていません) (マスク着用願います) 【集 合】午前9時 厚木公園(小田急線 本厚木駅5分) 【コース】~厚木野球場~依知南公民館~あつぎ郷土博物館~

【解 散】正午頃 あつぎ郷土博物館BS(小田急線本厚木行) 【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)

◇ガイドと歩こう東海道−保土ケ谷宿−

※16日(日)にも同コース **6.0キロ (半日コース)**

5月8日(土)、13日(木)

NPO 法人東海道 ウォークガイドの会

※江戸を発ち京に向かう旅人にとって最初の難所権太坂を上る 【集 合】午前9時~9時30分 JR横須賀線 保土ヶ谷駅 駅前公園 【コース】金沢横町~本陣跡~上方見付跡~権太坂~境木 etc 【解 散】東戸塚オーロラシテイ 12時30分頃予定

(JR東戸塚駅まで徒歩5分) (マスク着用願います)

【参加費】一般700円・中高生300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

東海道ウォークガイドの会 宛 【問い合わせ先】 **080-1073-1431** (川西)

○海の手半島ふれあいウォーク

藤沢市

相模國準四国八十八ヶ所巡り5-2 7キロ

5月9日(日)

横須賀歩け歩け協会

若葉の映える藤沢に弘法大師様が相模國準四国めぐりでコロナに 負けない歩きをしましょう。 (マスク着用願います) (昼食無し) 【集 合】午前9時30分 六会日大前駅広場(小田急 江ノ島線)

【コース】六会日大前駅~(37)自性院~(34)成就院~ (69)本願寺~藤沢本町駅

【解 散】正午頃 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】 090-1264-2541 (横須賀歩け 前川)

◇ツッジと滝コース

箱根町 **14**キロ

5月10日(月)

箱根町歩く会

苔むした岩肌の水が千の糸となって流れ落ちるように 見える千条の滝鷹ノ巣城は秀吉の小田原攻めに備えて、後北条氏が築城した箱根山の諸城の一つである。二股に分かれる飛龍の滝は神奈川県では最大です、畑宿の手前で柱状節理が見られる。(マスク着用願います)【集 合】午前9時20分 小涌谷駅 ※帰路 湯本駅から電車利用【コース】蓬莱園~千条ノ滝~鷹巣山~飛龍ノ滝~畑宿~湯本駅【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

○自然観察ウォーク 03-②

常 ▷

五月晴れの空の下元気ウォーク/キロ

5月9日(日)

かなざわ歩け歩けの会

さわぐかな五月晴れの快く風を感じながら栄区を散策しよう。 (マスク着用願います) (昼食設定なし)

【集 合】午前9時 JR本郷台駅前広場(JR根岸線) 【コース】〜舞岡公園〜神奈川県警野庭分庁舎前〜

野庭中央公園~馬洗川せせらぎ緑道~上永谷駅前

【解 散】午前11時30分頃 上永谷駅(横浜市営地下鉄) 【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】080-1264-2483(かなざわ歩け 森)

○健康ウォーキング教室

中区

103-3

6キロ

5月11 日(火)

後援:神奈川県議会歩け議員連盟 かもめウォーキングアカデミー

【清水ヶ丘公園コース】ウォーキングを始める前に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歩行の効果②心拍数と運動量③服装持ち物

【集合】午前9時30分横浜公園内(スタジアム横)(JR関内駅3分) 【参加費】 500円 小雨決行 弁当持参

【解 散】JR 保土ケ谷駅 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)

◇バス&ウォーク(一泊二日) (会員優先)

小雨決行

【特別企画】寸又峽夢の大橋,奥大井湖上駅

5十7キロ

5月11日(火)・12日(水)

さかえ歩け歩けの会

【集合】横浜駅東口広場 午前7時 (マスク着用願います)

【解 散】横浜駅東口 翌日午後7時頃・本郷台駅前午後8時頃 【申込み】会員優先50名残席問合せ必須住所・氏名・会員番号・

TEL·携带番号寸又峡を記入郵便局口座00260-2番号68466 加入者:さかえ歩け歩けの会 金額25,000円申込み受理された 方は上記口座に振り込んで下さい

※問い合わせ (清水) TEL/FAX 045-892-4575

【コース】[一日目]横浜駅東口=町名道・新東名道=島田金谷IC= -大井川鉄道奥泉 P=寸又峡温泉~夢の大橋~旅館(宿泊)

[日目]旅館=奥和泉駅・・・大井川鉄道乗車・・・奥大井湖上駅~ 接曾峽温泉駅=蓬莱橋(散策)=東名=横浜駅東口=本郷台駅前 ◆写真で見かける絶景を歩きます。

○花と水辺と祭りウォーキング

目には青葉平塚ポピー相模川

7・15キロ

5月12日(水)

後援:厚木市歩け歩け議員連盟 厚木歩け歩け協会

新緑の時期、心地良い風を受けながら相模川河川敷を歩きます。 5万㎡の「イシックス馬入のお花畑」でポピー観賞を。

【集 合】 午前9時 宮前公園(小田急線愛甲石田駅5分) 【コース】 ~防災センター~正安寺入口交差点~大神スポーツ 広場(一次解散)~湘南銀河大橋~イシックス馬入お花畑 (昼食)~宮松町公園~ (マスク着用願います)

【解 散】午後2時頃 平塚駅(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】 090-5312-0135(厚木歩け 大田)

◇浦賀歴史の道~ 久里浜花の国

横須賀市

15キロ

5月12 日(水)

生き生きウォーキング 自然探索の会

「泰平の眠りをさます上喜撰たった四はいで夜も眠れず」1853年 黒船が浦賀へ来港の時の狂歌。江戸は大騒ぎ。そんな時代の面 影を残す町並みを通過。くりはま花の国へ楽しく歩きます。

【集 合】午前8時30分 JR久里浜駅 (マスク着用願います) 【コース】~御林の森~西叶神社~浦賀文化センター~愛宕山~ 浦賀奉行所跡~灯明堂~ペリー公園~くりはま花の国~ 京急久里浜駅

【解 散】午後2時30分頃 京急久里浜駅

【参加費】会員300円 一般500円

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

○かまくら散策(札所)

鎌倉市

鎌倉の十三仏めぐり③

10キロ

5月14日(金)

かまくら歴史ウォークの会

十三仏を参拝すれば亡き人の追善になります。冥土に旅たった 家族・親類縁者の追善のために、巡拝を行いましょう。

(マスク着用願います) (昼食場所は設定していません)

【集 合】午前9時 鎌倉海浜公園(江ノ電由比ヶ浜駅7分) 【コース】鎌倉海浜公園~極楽寺(大日如来)~星井寺(虚空蔵

菩薩)~本覚寺(文殊菩薩)~鎌倉駅 【解 散】午前11時10分頃 鎌倉駅(JR横須賀線、江ノ電)

【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)

緑道と谷戸を歩く

840

5月15日(十)

かわさき歩け歩け運動連合会

人気緑道と自然豊かな公園をつなぎゆっくり散策ウォークです。 【集 合】午前9時(受付時間8時30分より)新横浜駅北広場

(JR横浜線・市営地下鉄ブルーライン)

(マスク着用願います) (昼食時間設定無) 【コース】~太尾堤緑道~太尾公園~鶴見川~新田緑道~ せきれいの道~せせらぎ公園~駅

【解 散】午前11時30分頃 多目的広場

(仲町台駅 市営地下鉄ブルー5分)

【参加費】 主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【間い合わせ先】 090-8332-3403 (かわさき歩け 斉藤)

◇風薫る鎌倉と

小雨決行

逗子のハイキングコースを歩く 16キロ

5月15日(十)

さかえ歩け歩けの会

【集 合】JR 北鎌倉駅前 午前9時 (マスク着用願います)

【解 散】鎌倉郵便局前 (鎌倉駅) 午後3時頃

一次解散 光触寺 (10キロ程 12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】」北鎌倉駅前→天園ハイキングコース→天園→瑞泉寺付近→ 光蝕寺(10キロ付近で昼食・一次解散)→朝奈切通入口→ 十二所果樹園→やまなみハイキングコース→久木池→名越切通し→ 鎌倉郵便局前(解散) ◆若葉が目にしみる鎌倉・逗子のハイキング コースを存分に歩きます。コースが長いので一次解散があります。

【問い合わせ先】 (清水) TEL/FAX045-892-4575

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕

西区

東横線から横浜の出島関内へ 8キロ

5月16日(日)

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

東横線跡地沿いSL気分で桜木町駅へ。そして横浜の出島を 歩く! (マスク着用願います) (昼食不要)

【集 合】午前9時 横浜駅東口そごう2F鐘の広場

(横浜駅東口 5分)

【コース】~高島町~桜木町駅~福富町西公園~開港資料館~ 山下公園~石川町駅

【解 散】午後0時30分頃 石川町駅((JR根岸線)

【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)

◇鎌倉の市境尾根・ 六国峠縦走

鎌倉市 17キロ

5月**16**日(日)

生き生きウォーキング 自然探索の会

若葉の中、尾根路を進み、天園コース&六国峠コースを楽しみます。 起伏もありますが、脚にやさしいコースです。少し長いですよ。

【集 合】 午前8時30分 JR大船駅 (マスク着用願います) -ス】~市境尾根~散在ヶ池~天園コース~自然教室~ 自然公園(ののはな館)~能見台跡~

【解 散】午後3時30分頃 京急金沢文庫駅

5月23日(日) 三浦富士・大楠山周辺をぐるり 健脚コース 【集 合】午前8時30分 京急長沢駅 (解散JR衣笠駅) 16キロ

【参加費】会員300円 一般500円

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

◇ガイドと歩こう東海道−保土ケ谷宿−

※8日(土) 13日(木) にも同コース **6.0キロ** (半日コース)

5月16日日

NPO 法人東海道 ウォークガイドの会

※江戸を発ち京に向かう旅人にとって最初の難所権太坂を上る 【集 合】午前9時~9時30分 JR横須賀線 保土ヶ谷駅 駅前公園 【コース】金沢横町~本陣跡~上方見付跡~権太坂~境木 etc 【解 散】東戸塚オーロラシテイ 12時30分頃予定

(JR東戸塚駅まで徒歩5分) (マスク着用願います)

【参加費】一般700円・中高生300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

東海道ウォークガイドの会 宛

【問い合わせ先】 080-1073-1431 (川西)

◇県立「花と緑のふれあいセンター

初級コース

花菜ガーデン

雨天中止

5月20日(大)

stc 湘南トレキングクラブ

【集合·出発】JR·大磯駅 午前9時 (マスク着用願います) 【参加費】会員 無料・一般500円 (レクリエーション保険付き) 入園料 450円 受付時お支払いください

【持ち物】弁当,飲料水,雨具,手袋,その他軽食,防寒具 (靴/はトレッキングシュース)

【予定コース】大磯駅→ふれあい広場→高来神社→金目川 サイクリングコース→水神橋→花菜ガーデン 歩行距離 14km 解散13:00頃

【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ [小田急線]

多摩区

春の生田緑地"ばら苑"散策 840

5月18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

春の二ヶ領用水を生田緑地"ばら苑"へ「一季咲き」ばら観賞と "野鳥の森"散策を楽しみます。 (マスク着用願います)

(昼食時間ナシ) 【集合】午前9時30分 二ヶ領せせらぎ館 (小田急線·JR南武線、登戸駅8分)

【コース】~川崎市緑化センター~生田緑地"ばら苑"~ 野鳥の森入口~東口ビジターセンター

【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- 5312-0135 (神奈川県歩け 大田) ◎県立公園チャレンジ〔津久井湖城山公園〕 相模原市緑区

東京大会自転車競技コース巡り 8+4

5月21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

5輪自転車ロードレースが相模原市緑区内を通過で実施予定です。 主要コースを歩いて競技を応援します。 (マスク着用願います) 【集 合】午前9時30分橋本神明大神宮境内(JR横浜線橋本駅10分 【コース】~元橋本第一歩道橋~相原公民館~谷ケ原浄水場~ 城山ダム展望台へ

【解 散】正午頃 津久井湖観光センターバス停 (JR橋本駅へ¥320)

【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)

○健康ウォーキング教室

103-4

中 区 6キロ

5月18日(火)

後援:神奈川県議会歩け議員連盟 かもめウォーキングアカデミー

【本牧山頂公園コース】ウォーキングを始める前に歩き方などを学 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マナーと注意事項②階段坂道雨天時の歩き方

③習慣にして継続 【集合】午前9時30分横浜公園内(スタジアム横)(JR関内駅3分)

【参加費】 500円 小雨決行 弁当持参 【解 散】JR 根岸線 山手駅 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 [相模鉄道]

大和の緑地散策

大和市 9キロ

5月23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

久田緑地は入口から出口迄、道路を横切りますが緑道が続きます。 上飯田せせらぎ緑道は久ぶりの歩きです。 (マスク着用願います) ※正午過ぎに終わる為昼食時間は設けていません。

【集 合】午前9時 大和シリウス前(相鉄・小田急、大和駅5分) 【コース】~憩いの広場~久田緑地~宮久保公園~上飯田せせら ぎ緑道~下飯田左馬神社~渋谷6号公園~

【解 散】午後0時10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

【間い合わせ先】 080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

◎横浜 18 区チャレンジ《M3》

青葉区

青葉区ふれあいウォーク

8キロ

5月20日(木)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:みどりウォーキングクラブ

区内の住宅街や公園を通り、川崎市との境界の尾根道に出ます。 回りの樹木や眺望を楽しみ、心地良い涼風を受けながら歩きましょ (昼食時間は摂りません) (マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 新石川1町目第2公園

(東急線・地下鉄、あざみ野駅5分)

【コース】~あざみ野駅~元石川高校~保木公園~境界尾根道~ 菅生緑地~美しが丘公園~

【解 散】正午頃 たまプラーザ駅(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】090-1261-1731 (神奈川県歩け 羽田)

○厚木日曜 (北部公園コース)

厚木市 8キロ

ウォーキングスクール 43-D

5月23日(日)

後援:厚木市議会歩け議員連盟 かもめウォ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ォーキング(6~8*。程度)を 行います。これからウォーキングを始めたい方やご自身の歩き方を 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】服装・持ち物(汗との戦いかな?)

【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】相鉄線 かしわ台駅 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)

◎県央一周チャレンジ[座閒市]

座間市の古街道巡り

座閒市

◎神奈川の鉄道シリーズ [相模鉄道] 花も微笑む中田中央公園 6・11キロ

泉区 840

5月26日(水)

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

座間市には江戸時代以前の古街道が多く、今回は大山街道、星 の谷街道、辰街道そして江戸街道を巡ります。

【集 合】午前9時30分 大和なでしこ広場 (マスク着用願います) (小田急・相鉄大和駅口1分)

【コース】~中村橋~泉の森せせらぎ広場~大和斎場前交差点~ 東原4丁目交差点~①芹沢公園(昼食)~辰街道~江戸街 道~相武台コミセン~

【解 散】午後1時30分頃 ②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) 5月28日(金)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:いずみ歩け歩けの会

中田耕地地区に点在する気になるスポットを初夏の風に吹かれて 訪ねます。泉区の懐の深さと幅の広さを再確認する午前中の歩きで (マスク着用願います) (昼食時間は設けて居ません) 【集 合】午前9時30分 地蔵原の水辺(相鉄線、いずみ中央駅1分) 【コース】~和泉中央公園~中田町広町公園~中田中央公園~ 御霊神社~横根稲荷神社~

【解 散】正午頃 いずみ野駅(相鉄 いずみ野線)

【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)

○みどり to 自然 to ウォーキング【※3】 青葉の遊歩道で森林浴

都筑区

10キロ

5月27日(未)

みどりウォーキングクラブ

都筑の遊歩道は樹木に覆われ歩きやすいコースです。全身に フットンチップを浴びながら森林浴を楽しみましょう。 (解散後みどりの総会を行います。会員はご出席下さい) 【集合】午前9時30分 せせらぎ公園 (マスク着用願います) (横浜市営地下鉄 仲町台駅5分)

【コース】せせらぎ公園~葛が谷公園~川和富士公園~ 鴨池公園(昼食)~山崎公園~センター北駅

【解 散】午後1時10分頃 センター北駅(横浜市営地下鉄) 【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】090-3595-6928 (みどりウォーク 仲田)

◎川崎七区チャレンジ[宮前区]

宮前区

王禅寺道を歩こう①

9キロ

5月29日(十)

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

大山街道の宮崎大塚から王禅寺に参拝に使った街道を都市開発 で殆ど消滅した道を2回にわたりたどる歩けです。(トイレは駅で) 【集 合】午前9時(受付時間8時30分より)宮崎第一公園

(東急田園都市線 宮崎台駅3分) 【コース】大山街道~宮崎大塚~王禅寺道~宮崎第四公園~

王禅寺道~菅生綠地~駅 (マスク着用願います) 【解 散】午前11時50分頃 美しが丘公園 (昼食時間設定無)

(東急田園都市線 多摩プラーザ駅7分) 【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)

◎かながわWEST[真鶴町]

星ケ山公園さつきの郷

真鶴町

14キロ

5月30日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:西湘歩け歩け協会

紺碧の相模湾を望む「星ケ山公園さつきの郷」の真っ赤に咲き乱れる《さつき》に囲まれての昼食。頂きからは真鶴半島~伊豆半島、 晴れた日には遠く房総半島から大島まで一望できます。 (マスク着用願います)

【集 合】**午前9時30分** 根府川駅前広場(JR東海道線)

【解 散】午後3時頃 真鶴駅 (JR 東海道線)

【コース】 ~白糸川釈迦如来~唱満寺~み晴らし台~江之浦林道~白銀林道~星ケ山公園さつきの郷(昼食)~ゆめ公園~

【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】 080-5654-1590 (神奈川県歩け 門ノ沢)

「コロナフレイル」を防ごう 歩けない 話せない



コロナ禍で高齢者が外出して体を動かしたり、人と触れ合ったりす る機会が減った結果「コロナフレイル」に陥る危険が増えています。

「フレイル」とは虚弱・脆弱という意味で「高齢者の筋力や気力が 低下し、介護が必要となる一歩手前の状態」を言います。

現状、60代の日本人の約1割、80代では約6割がフレイルだと言 われており、コロナが収まる頃にはこれよりもより多くの高齢者が 「フレイル」に陥っている可能性が高いと推察されます。

「フレイル」を防ぐには「運動」「栄養(食事)」「社会参加」の健康

三原則が重要であり、その中でも「運動」として健康ウォーキングと筋力トレーニングが大事だと言われ ています。

健康ウォーキングはそのポイントとやり方を横浜市中区・横浜公園の健康ウォーキング教室と厚木市・ 厚木公園のウォーキングスクールで基礎から学ぶことをお勧めします。

また筋力トレーニングはスクワットが効果的ですが無理をしないことが必要です。1日30分・1週間 3回・3ケ月継続して運動に取り組む「3033運動」で粘り強く健康づくり取り組みましょう。