



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け 9



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 神奈川歩け総合案内 受付時間：月～金 午前10時～午後5時
県協会ホームページ： <https://kanagawaaruke.jp>

神奈川県「緊急事態宣言」発令中

期間 8月2日(月)～8月31日(火)

神奈川県歩け 8月1日～8月31日休会

8月2日から8月31日迄神奈川県は政府による「緊急事態宣言」が発令され県内の陽性感染者が増加され第5波が鮮明になり自粛要請が厳しく外出が押さえられました。

神奈川県歩け歩け協会では加盟団体の行事は8月1日から31日まで開催を拡大防止と熱中症対策として皆様の健康の維持のため開催を中止とします。

- ・ 不要不急の外出は避けて近くの公園などでウォーキングを。
- ・ 都県境をまたいでの外出は避けてください。
- ・ 外出するときはマスク着用 3密（密集・密接・密閉）に注意して換気をしましょう。
- ・ 外出時は・手洗い励行・帰宅時は・うがい励行・顔の洗顔・体温測定
※ ワクチン接種後もマスク着用に心掛けてください。

【マークの説明】 □の中は、58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ォーク ★☆ 去りゆく夏と秋の実り

藤沢市
8キロ

9月2日(木)

いずみ歩け歩けの会

和泉川が夏を運び去り、境川が秋を呼び寄せます。川の両岸の小さな変化に目を配りながら大下園で秋の味覚を楽しみましょう。

【集合】午前9時 地蔵原の水辺 (マスク着用願います)

(相鉄 いずみ野線 いずみ中央駅2分)

【コース】～第六天神社～俣野公園～境川遊水地公園～大下園 (買物可)～湘南台公園 (昼食時間なし)

【解散】正午頃 湘南台駅(相鉄線、小田急線、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】090-2450-0678 (いずみ歩け 吉田)

◎ファミリーコミュニケーションウォーク 潮風を浴びて

横須賀市
6キロ

9月5日(日)

主催:神奈川県教育委員会 学校支援課
協力:NPO 法人神奈川県歩け歩け協会
主管:横須賀歩け歩け協会

夏の潮風を浴び海辺の公園を結び横須賀の歴史を学びます。

【集合】午前9時30分 ヴェルニー公園 (マスク着用願います)
(京浜急行 汐入駅/JR横須賀駅)

【コース】ヴェルニー公園～三笠公園ポートマート前～うみかぜ公園
～聖徳寺坂～横須賀人文博物館～横須賀中央駅
(昼食時間は摂りません) (上り下りがあります)

【解散】午前11時20分頃 横須賀中央駅(京浜急行)

【参加費】一律300円 (高校生以下無料) (IVV 押印します)

【問い合わせ先】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)

045-210-8230 (神奈川県/学校支援課)

◎湘南チャレンジ[藤沢市] 湘南台界隈を歩く

藤沢市
10キロ

9月3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

引地川沿いと近隣の公園を繋ぎ、風情と自然を満喫しながら歩きます。(マスク着用願います) (昼食場所の設定は行いません)

【集合】午前9時30分 円行公園

(相鉄・地下鉄・小田急、湘南台駅5分)

【コース】円行公園～なかもむら公園～桐原公園～円行公園～湘南台駅

【解散】午前11時30分頃 湘南台駅(相鉄・地下鉄・小田急)

【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕 港北区川辺の公園を訪ねて

港北区
8キロ

9月5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

矢上川と鶴見川の小さな川辺の公園を巡る

(マスク着用願います)

【集合】午前9時 協生会館前広場 (昼食不要)

(東急東横線・市営地下鉄 日吉駅3分)

【コース】～矢上川～加瀬ふれあい広場～鶴見川～大綱橋
～綱島駅

【解散】午後0時30分頃 綱島駅(東急東横線)

【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)

◇恒例の暑気払い

初級コース
雨天中止

9月3日(金)

stc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】神奈中バス・大倉バス停 午前9時

小田急・渋沢駅北口バス2番乗り場 8:12 8:40

【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、防寒具

(マスク着用願います) (靴はトレッキングシューズ)

【予定コース】大倉バス停→風の吊り橋→山岳スポーツセンター→

白泉寺→戸川駐在所→平和橋→水無川→秦野市中央運動公園
歩行距離 10km 解散12: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)

◎県立公園チャレンジ[県立恩賜箱根公園] 初秋の県立恩賜箱根公園

箱根町
9キロ

9月7日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:西湖歩け歩け協会

県立恩賜箱根公園から初秋の芦ノ湖畔の心地良い風を体一杯に受け桃源台までのウォークです。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 箱根関所跡バス停 JR小田原駅東口

箱根登山バス③乗り場箱根町港行き8:05/8:20/8:35に乗車

伊豆箱根バス⑤乗り場箱根の関所跡行き8:00/8:30に乗車

【コース】箱根の関所跡～県立恩賜箱根公園～箱根神社～

箱根園～湖尻ターミナル～桃源台～

【解散】午後1時50分頃 桃源台バス停(各自バスで小田原へ)

【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)

◎川崎七区チャレンジ[宮前区] 宮前の植木の里を歩く

宮前区
9キロ

9月4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

多摩丘陵地・谷戸の植木の里都市化の中植木農家・造園業が多く自然環境を求め樹木50撰のコースです。(昼食時間無し)

【集合】午前9時(受付時間8時30分より) 鷺沼公園

(マスク着用願います) (東急田園都市線鷺沼駅10分)

【コース】鷺沼公園～福王寺～有馬中央公園～谷戸天満宮～長善寺～泉福寺～駅

【解散】正午頃 宮崎台駅(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】090-1113-3099 (神奈川県歩け 山崎)

◎健康ウォーキング教室 105-③

中区
6キロ

9月7日(火)

後援:神奈川県議会歩け議員連盟
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォーキングアカデミー

【野毛山公園コース】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。

※予約不要・当日受付、誰でも参加できます。

【講座】①歩きの効果②心拍数と運動量③服装と持ち物

【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 (マスク着用願います)

【解散】JR線 桜木町駅 午後2時30分頃予定

【問い合わせ先】090-1534-6401 (神奈川県歩け 土居)

◎横浜 18 区チャレンジ《M7》
南区ふれあいウォーク

南区

8キロ

9月8日(水)

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

堀割川沿いから岡村公園に向かいます。急坂と階段はキツイですが運動を意識して登りましょう。

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 大通り公園(JR・地下鉄、関内駅3分)

【コース】横浜橋商店街～堀割川～四間道路～岡村公園～磯子旧道～磯子駅

【解散】正午頃 磯子駅(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】090-7183-4290 (神奈川県歩け 上田)

◎自然観察ウォーク 03-06

港南区

美空ひばりを偲んで

11キロ

9月10日(金)

かなざわ歩け歩けの会

日野公園墓地に眠る美空ひばりのお墓にお参りし、いっしんどう広場で初秋の風を感じながらゆっくりとお弁当を食べ、港南台駅まで歩きます。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 港南ふれあい公園

(市営地下鉄、港南中央駅5分)

【コース】～日野公園墓地～洋光台南公園～いっしんどう広場～港南台5丁目信号～

【解散】午後1時15分頃 港南台駅横広場(JR根岸線、港南台駅)

【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】080-1264-2483 (かなざわ歩け 森)

◇辻村植物園から
初秋の足柄へ

小田原市

14キロ

9月8日(水)

生き生きウォーキング
自然探索の会

まだまだ暑い日は続きます。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。諏訪の原公園では、雄大な景色を堪能。爽やかな風を受け、初秋の西湘の丘陵を楽しみます

【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)・蛭田(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

◎笑顔・みんな元気がみはら 3・⑥
初秋の木もれびの森散策

相模原市中央区

8キロ

9月11日(土)

さがみはら歩け歩けの会

残暑を避けて木もれびの森で森林浴と涼を求めて散策します。

(昼食時間は設けません) (マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 古淵西公園

(JR横浜線 古淵駅5分)

【コース】～南病院前交差点～中央緑地つどいの森～大野台交差点～淵野辺公園～国民生活センター前～鹿沼公園～児童交通公園～

【解散】午後0時10分頃 淵野辺駅(JR横浜線)

【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)

◇逗子二子山を源流とする森戸川
・森戸溪谷

初級コース

雨天中止

9月8日(水)

stc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR東逗子駅 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)

【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】東逗子駅→桜山中央公園→南郷交差点→不二子山

→上二子山→森戸川林道→川久保交差点

歩行距離 12km 解散14:30頃

次回9月15日(水) 外国人も多く訪れる鎌倉大仏切通し

初級コース 雨天中止

【集合・出発】JR北鎌倉駅 浄智寺門前広場 午前9時

【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)

◇ガイドと歩こう東海道 -平塚宿-

※19日(日)にも同コース 約6.7キロ (半日コース)

9月11日(土)・16日(木)

NPO 法人東海道
ウォークガイ会

※南湖の左富士を望み平塚宿を訪ねる。(マスク着用願います)

【集合】午前9時～9時20分 JR茅ヶ崎駅 改札口

【コース】厳島神社～南湖の左富士～旧相模川橋

脚～平塚八幡宮 etc

【解散】午後12時半頃 (JR・平塚駅 徒歩5分)

【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】090-4020-3407 (野田)

◇金時山と富士山コース
＜健脚コース＞

箱根町

10キロ

9月10日(金)

箱根町歩く会

外輪山から眺めるゴルフ場が点々とする仙石原、遠くに芦ノ湖が見える。優雅な富士山を眺め、遠く南アルプス、御坂山塊、丹沢山塊と素晴らしい眺めの金時山に登る。金太郎ゆかりの地で、宿り石や手鞠石など金太郎伝説にまつわる巨石が点在する。

【集合】午前9時20分 仙石原文化センター

※帰路 箱根登山バス利用 (マスク着用願います)

【コース】金時山登山口～矢倉沢～金時山～公時神社

【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

◎海の手半島ふれあいウォーク
ソレイユの丘とひまわり

二浦市

8キロ

9月12日(日)

横須賀歩け歩け協会

残暑の厳しい中、横須賀の西部の長井海の手半島を訪ねて帰りに産直野菜を購入しましょう。(上り下りがあります)

【集合】午前9時30分 飯盛仲田公園(京浜急行 三崎口駅3分)

【コース】飯盛仲田公園～三浦初声市民センター～円徳寺～長浜YMCA前～ソレイユの丘～稲荷神社横～すかなごっそ

(買物・解散地) (マスク着用願います)

【解散】午前11時50分頃 すかなごっそ (昼食時間ありません)

(京急バス小根岸バス停から三崎口駅又は横須賀方面)

【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)

◎厚木日曜（地頭山コース）
ウォーキングスクール 45-C

厚木市

6キロ

9月12日(日)

後援:厚木市議会歩け議員連盟
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管: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(6~8km程度)を行います。これからウォーキングを始めた方やご自身の歩き方を再チェックしたい方大歓迎です。(マスク着用願います)

※予約不要・当日受付、誰でも参加できます

【講座】マナーと注意事項(ウォーカーはマナーが大切!)

【集合】午前9時 厚木公園-通称:はとぼつぽ公園

(小田急本厚木駅3分)

【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 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 03-⑥
女神橋とハンマーヘッド

中区

8キロ

9月17日(金)

横浜歩け歩け運動連合会

文明開化・横浜初めて物語の新旧を散策!

(マスク着用願います) (昼食不要)

【集合】午前9時30分 横浜公園噴水広場

(JR・市営地下鉄 関内駅南口5分)

【コース】〜中華街〜山下公園〜馬車道〜ハンマーヘッド〜

女神橋〜桜木町駅

【解散】午後0時30分頃 桜木町駅(JR根岸線北口)

【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)

○かまくら散策(古道)

鎌倉市

本郷台の静と動の街並みを歩く 10キロ

9月13日(月)

かまくら歴史ウォークの会

本郷台の静かと動きの街中をめぐり、ゆっくり歩きます。

昼食場所の設定は行いません。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 本郷台駅前公園(JR根岸線、本郷台駅)

【コース】公園〜岩瀬下関防災公園〜砂押橋〜「常楽寺」信号〜大船駅

【解散】午前11時30分 大船駅(JR・モノレール線)

【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)

○多摩川を歩こう! 横浜も歩こう再発見ウォーク

港北区

彼岸花の寺と寺社巡り 10キロ

9月18日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

鎌倉時代創建と彼岸花の西方寺又特別欄間拝観の光明寺歴史を感じる楽しい発見の歩けです。(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)新横浜駅北口西広場
(JR横浜線・市営地下鉄ブルー)

【コース】日産スタジアム〜亀甲橋〜大熊川〜西方寺〜光明寺〜

富士見橋〜せせらぎ公園〜茅ヶ崎城址公園〜駅

【解散】午後1時30分頃 センター南駅(市営地下鉄ブルー&グリーン)

【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】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

◎三水チャレンジウォーク

真鶴町

翔(と)べ真鶴,相模灘へ 9キロ

9月15日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:いずみ歩け歩けの会

新涼の季節、真鶴半島の熱海側、尻掛海岸、お林展望公園、先端の三ツ石海岸、東京側の琴ヶ浜海岸、真鶴漁港等絶景の散策です
(マスク着用願います) (昼食時間なし)

【集合】午前9時30分 荒井城址公園(JR東海道線真鶴駅7分)

【コース】〜尻掛海岸〜お浜口バス停〜お林展望公園〜ケープ

真鶴〜三ツ石海岸〜琴ヶ浜〜漁港〜西浜〜

【解散】午後0時55分頃 真鶴駅(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】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

◇初秋の鎌倉六国見山

小雨決行

衣張山を歩く 15キロ

9月18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】鎌倉郵便局前 午後2時30分頃

※一次解散 フレンドリー鎌倉 (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】本郷台駅前→六国見山→半僧坊→天園→瑞泉寺脇→

フレンドリー鎌倉(昼食)→衣張山→安養院→本覚寺→

鎌倉郵便局前(解散)

◆鎌倉の山をめざして歩きます。最後の衣張山は急登できついです。頑張りましょう。

【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

◎神奈川の鉄道シリーズ「横浜市営地下鉄」

都筑区

都筑区の八つの公園を辿り歩きます 7キロ

9月16日(木)

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

都筑区には大小50余りの公園がありますが、そのうちの八つの公園を辿ります。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 せせらぎ公園

(昼食の設定は有りません)(市営地下鉄 仲町台駅 6分)

【コース】〜①やまどり公園〜②早淵公園〜③かなりあ公園〜

④滝ヶ谷公園〜⑤ぼうけん公園〜⑥徳生公園〜⑦ひめりんご

公園〜⑧さくらんぼ公園〜

【解散】午前11時50分頃 センター北駅前(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】080-1264-2483 (神奈川県歩け 森)

○花と水辺と祭りウォーキング

寒川町

寒川神社流鏝馬 11キロ

9月19日(日)

後援:厚木市歩け歩け議員連盟
厚木歩け歩け協会

寒川神社の流鏝馬神事を目指して歩きます。12時30分頃到着予定です。寒川神社では13時頃宵宮祭、14時頃流鏝馬などの神事が行われます。(マスク着用願います)

【集合】午前9時 宮前公園(小田急線愛甲石田駅北口4分)

【コース】〜相川公民館〜北部公民館〜寒川中央公園(昼食)〜

寒川神社〜

【解散】午後1時頃 宮山駅(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】090-4052-8603 (厚木歩け 松井)

◇鎌倉・台峰緑地から
銭洗弁財天へ鎌倉市
12キロ

9月19日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

爽やかな風、尾根路に初秋を楽しみ、銭洗弁財天までぐるっと一回り。
【集合】午前8時30分 JR北鎌倉駅前
【コース】～台峰緑地～鎌倉中央公園～笛田公園～旧野村総研～
【解散】午後2時30分頃 JR鎌倉駅 (マスク着用願います)

◇9月26日(日) ◇「ぐるりと大楠山周辺は秋の香り」 健脚コース
【集合】午前8時30分 JR衣笠駅(新コース) 18キロ
【コース】～大楠山～湘南国際村～奥葉山～畠山～塚山公園～
【参加費】会員300円 一般500円 (マスク着用願います)
【解散】午後3時30分頃 JR横須賀駅・京急逸見駅
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

◎健康ウォーキング教室
105-④中区
6キロ

9月21日(火)

後援:神奈川県議会歩け議員連盟
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管: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。
※予約不要・当日受付、誰でも参加できます。
【講座】①注意事項②歩きのマナー③特徴のある歩き方④習慣化・継続化
【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 (マスク着用願います)
【解散】JR線 山手駅 午後2時30分頃予定
【問い合わせ先】090-1534-6401 (神奈川県歩け 土居)

◇ガイドと歩こう東海道 -平塚宿- 約6.7キロ

※11日(土)、16日(木)にも同コース(半日コース)

9月19日(日)

NPO法人東海道
ウォークガイド会

※南湖の左富士を望み平塚宿を訪ねる。(マスク着用願います)
【集合】午前9時～9時20分 JR茅ヶ崎駅 改札口
【コース】厳島神社～南湖の左富士～旧相模川橋脚～平塚八幡宮 etc
【解散】午後12時半頃 (JR・平塚駅 徒歩5分)
【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】090-4020-3407 (野田)

◎県央一周チャレンジ〔綾瀬市〕

彼岸花の群生と目久尻川 8キロ・12キロ

綾瀬市

9月22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

秋分の日に向けて咲き誇る彼岸花の群生を求めて目久尻川沿いに遡上します。(マスク着用願います)
【集合】午前9時30分 海老名中央公園
(JR・小田急・相鉄、海老名駅2分)
【コース】～目久尻橋～望地～北部公園～いっぱい窪湧水～栗原交番～①芹沢公園(昼食)～小池大橋～かにかが沢公園～
【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)

◎三浦半島めぐり
秋の三浦富士から武山へ横須賀市
9キロ

9月20日(月・祝)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:横須賀歩け歩け協会

横須賀の信仰の山(三浦富士)から武山を経由して津久井浜駅まで歩きます。(上り下りがあります) (マスク着用願います)
【集合】午前9時30分 長沢駅前広場(京浜急行)
【コース】長沢駅～津久井浜小学校～警察犬訓練所～三浦富士山頂～展望台～砲台山～武山山頂～津久井公園～津久井浜駅
【解散】午後0時40分頃 津久井浜駅横広場(昼食時間ナシ)
(京浜急行 長沢駅)
【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】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)

◎みどり to 自然 to ウォーキング【※5】
ガーデンネックレス港エリア中区
10キロ

9月23日(木・祝)

みどりウォーキングクラブ

横浜港エリアで秋花の祭典が開かれています。バラ等の花々、小花壇など多彩な演出をご期待下さい。(マスク着用願います)
【集合】午前9時 反町公園 東神奈川駅8分(京浜東北線・京急線)
【コース】～みなとみらい橋～キングモール橋～女神橋～赤レンガパーク～山下公園～港の見える丘公園(昼食)～中華街～横浜公園～関内駅
【解散】午後1時頃15分頃 横浜公園(関内駅/JR・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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔小田急線〕
日向川沿いの里山と彼岸花伊勢原市
9キロ

9月21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

のどかな里山風景の中ゆつくりと彼岸花を愛でながら散策。薬師如来の霊場でもある日向薬師でコロナに負けない健康祈願を。(昼食時間なし) (マスク着用願います)
【集合】午前9時30分 金山公園(小田急線伊勢原駅8分)
【コース】～米市場～西富岡～富部屋公民館～洗水地区彼岸花群生地～日向薬師BS～彼岸花群生地～日向薬師～
【解散】午後0時30分頃 日向薬師BS(小田急線伊勢原駅行)
【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】090-8462-1097 (神奈川県歩け 森谷)

◎西湘月例会
酔芙蓉と彼岸花鑑賞南足柄市
7キロ

9月24日(金)

西湘歩け歩け協会

咲き誇る酔芙蓉を楽しんだ後イチジク販売所に立寄り南足柄運動公園では彼岸花を鑑賞します。※昼食時間は摂りません
【集合】午前9時30分 開成駅前公園(小田急線 開成駅5分)
【コース】～竹松公園～酔芙蓉農道～イチジク販売所～南足柄運動公園～(マスク着用願います)
【解散】正午頃 南足柄運動公園
※南足柄運動公園から新松田駅までバス配車します
【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】090-33410-7574 (西湘歩け 北野)

◎厚木日曜（海老名運動公園コース）
ウォーキングスクール 45-D

厚木市

8キロ

9月26日(日)

後援:厚木市議会歩け議員連盟
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管: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(6~8km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。(マスク着用願います)

※予約不要・当日受付、誰でも参加できます

【講座】速歩測定(あなたは1kmを何分で歩けますか?)

【集合】午前9時 厚木公園-通称:はとぼっ公園
(小田急本厚木駅3分)

【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 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔相模鉄道〕
和泉川に秋が来た

泉区

10キロ

9月26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

和泉町の里山から宮久保公園を抜け、和泉川近くに降り手を伸ばせば流れに流れそうな距離を歩きます。秋の和泉川は冷たいですか。(マスク着用願います) (昼食時間なし)

【集合】午前9時 いずみ台公園

(相鉄いずみ野線 いずみ野駅7分)

【コース】～田向橋～宮久保公園～宮沢六道の辻～猪狩公園～二ツ橋公園～

【解散】正午頃 三ツ境駅(相模鉄道)

【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)

◎横浜18区チャレンジ《M18》
磯子区ふれあいウォーク

磯子区

8キロ

9月30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

かねさわ道(笹下川沿い)に沿って久良木公園に向かいます。笹下川沿い以外は坂道の多いコースです。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 洋光台ひろば公園 洋光台駅3分 (JR根岸線)

【解散】正午頃 上大岡一丁目公園

【コース】～かねさわ道～新川橋～久良木公園～上大岡一丁目公園～上大岡駅 (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)

かもめカード完歩者名簿

2021年 令和3年7月

星川悠紀子(横浜市磯子区、32642km/2610回) 篠原和雄(川崎市幸区、27293km/2205回) 伊藤洋子(川崎市宮前区、24017km/1950回)
清野米子(綾瀬市、19841km/1545回) 芝田誠二(横浜市旭区、15978km/1290回) 上条明子(座間市、15689km/1380回)
小林 茂(大和市、10083km/900回) 赤間 廣(横浜市青葉区、8413km/750回) 吉田正顯(横浜市港南区、7308km/720回)
伊藤 進(横浜市都筑区、6768km/580回) 川上清隆(横浜市港南区、5891km/540回) 桑本花子(川崎市多摩区、5083km/480回)
江川和子(横浜市磯子区、4124km/390回) 安部健司(相模原市中央区、3338km/300回) 小野武司(足柄上郡大井町、1583km/150回)
(敬称省略)

皆様！筋力トレーニングをしましょう！ No.1

今後、随時掲載予定！

緊急事態宣言の発出で外出が制限されウォーキングを楽しめない日々が続いております。今回は運動不足解消のために、イベントの再開に備え、ウォーキングのための筋トレを今後随時紹介します。

足指・足裏の筋トレ



- ・足の指でタオルを手繰りよせましょう。
- ・20回を1セットにして、3～5セット行います。

★足裏の筋肉(足底筋)を鍛える運動です。この筋肉は足裏のアーチを作り、歩くためには重要な筋肉です。

ふくらはぎの筋トレ



- ・イスにつかまり、できるだけ高くつま先立ちします。
- ・ゆっくり上下し、10回×5～10セット行います。

★ふくらはぎの筋肉(腓腹筋)を鍛える運動です。この筋肉は歩くときに前に蹴り出すのに使われる重要な筋肉です。