



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 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

## 「緊急事態宣言」期間再々延長に伴う県協会の対応についてのご案内

9月12日迄神奈川県に発令中の「緊急事態宣言」が9月30日迄再々延長されました。県協会ではすでにご案内の通り休止期間を9月30日迄とします。詳細はホームページをご覧ください。又ご不明な点は「各会問い合わせ先」にご連絡願います。尚休止期間中の駅案内は行いません。10月1日より再開予定ですが詳細はホームページ等に掲載します。又各会問い合わせ先等にお尋ねください。

◎湘南チャレンジ[茅ヶ崎市]

茅ヶ崎市

### 初秋の海岸を歩く

10キロ

10月1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

アップダウンが少ない、初秋の海岸と公園を歩きます。  
 (マスク着用願います) (昼食場所の設定はしてません)  
 【集合】午前9時30分 高砂緑地(JR 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～須賀港～青柳児童公園～平塚駅  
 【解散】午後0時20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 (神奈川歩け 栗原)

○花と水辺と祭りウォーキング

伊勢原市

### 道灌めぐり

9キロ

10月3日(日)

後援：厚木市歩け歩け議員連盟  
厚木歩け歩け協会

江戸城築城で有名な太田道灌は主君上杉定正によって伊勢原で暗殺されました。道灌の菩提寺等を巡ります。道灌祭りは中止となりました。(昼食時間なし) (マスク着用願います)  
 【集合】午前9時 金山公園(小田急線伊勢原駅5分)  
 【コース】～大慈寺～道灌首塚～洞昌院洞塚～七人の塚～坂戸交差点～伊勢大神宮～  
 【解散】午後0時15分頃 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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕

港北区

### 丘を越えて菊名池へ

8キロ

10月2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

日産スタジアム・横浜アリーナから篠原八幡神社の丘を菊名池へ歩く！ (昼食不要) (マスク着用願います)  
 【集合】午前9時 新横浜駅前西広場 (JR・地下鉄、新横浜駅3分)  
 【コース】～日産スタジアム～横浜アリーナ～篠原八幡神社～菊名池公園～妙蓮寺駅  
 【解散】午後0時30分頃 妙蓮寺駅(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 (神奈川歩け 大菊)

○海の手半島ふれあいウォーク

鎌倉市

### 亀ヶ岡八幡宮から鶴岡八幡宮

9キロ

10月3日(日)

横須賀歩け歩け協会

コロナ禍中亀から鶴のおめでたい名前の八幡宮を巡るコロナの収束を祈願します。(昼食時間なし) (マスク着用願います)  
 【集合】午前9時30分 亀ヶ岡八幡宮 (京浜急行 逗子・葉山駅2分)  
 【コース】亀ヶ岡八幡宮～逗子開成学園前～名越し切通～旧華頂邸前～報告寺～フレンドリー～清泉小前～鶴岡八幡宮～鎌倉駅  
 【解散】午後0時10分頃 JR 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】090-1264-2541 (横須賀歩け 前川)

【マークの説明】口の中は、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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔小田急線〕 大和市  
**初秋の”大和ウォーキング・ルート”** 11キロ

**10月5日(火)** NPO法人神奈川県歩き歩き協会  
 主管: 厚木歩き歩き協会  
 初秋、爽やかなこの時季”{大和ウォーキング・ルート”を境川に沿って歩きます。  
 集合場所にトイレありません (マスク着用願います)  
**【集合】午前9時30分** 松ヶ枝公園  
 (小田急線小田急相模原駅南口4分)  
**【コース】**～東林公民館～つきみ野学習センター～下鶴間コミュニティセンター～深見歴史の森(境川へ)～瀬谷本郷公園(昼食)～大和シウス前～  
**【解散】**午後1時20分頃 大和駅(小田急江ノ島線・相鉄線)  
**【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 (神奈川県歩き 大田)

◎健康ウォーキング教室 中区  
**106-①** 6キロ

**10月5日(火)** 後援:神奈川県議会歩け議員連盟  
 NPO法人神奈川県歩き歩き協会  
 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。  
 ※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靴の選定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関内駅3分)  
**【参加費】** 500円 小雨決行 弁持参  
**【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 (神奈川県歩き 土居)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔横浜市営地下鉄〕 西区  
**横浜の山の手から臨海部を歩く** 11キロ

**10月6日(水)** NPO法人神奈川県歩き歩き協会  
 主管:かなざわ歩き歩き協会  
 初秋の横浜山の手の掃部山公園・野毛山公園を歩き臨海部に降りて海を眺めながら食事、山の手と臨海部を歩きます。  
**【集合】午前9時30分** 高島町交番前広場  
 (マスク着用願います) (市営地下鉄 高島町駅 3分)  
**【コース】**～掃部山公園～野毛山公園～横浜公園～臨港パーク(昼食)～高島水際線公園～  
**【解散】**午後1時頃 高島水際線公園(横浜駅東口15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】** 080-1264-2483 (神奈川県歩き 森)

◇秋の横浜・根岸～ 中区  
**港の公園巡り** 14キロ

**10月6日(水)** 生き生きウォーキング  
 自然探索の会  
 港横浜の秋、さわやかな風を受け根岸森林公園から本牧山頂公園を経て港の見える丘公園で昼食、午後は、「生き生き」では、珍しい街中(元町)を楽しむ山下公園を通過し、桜木町駅まで、学生時代にかえって一日を堪能! (マスク着用願います)  
**【集合】午前8時30分** JR根岸駅(根岸線)  
**【コース】**～根岸森林公園～山の手エリア～港の見える丘公園～外人墓地～元町～山下公園～汽車道～  
**【解散】**午後2時30分頃 JR桜木町駅(JR根岸線)  
**【参加費】** 会員300円 一般500円  
 雨具 弁当 飲料水など、スニーカーでどうぞ  
**【問い合わせ先】** 090-4664-2304 星野

○いずみリフレッシュウォーク ★ 西区  
**帷子川を上流へ** 8キロ

**10月7日(木)** いずみ歩き歩きの会  
 秋の風を感じ横浜駅から帷子川上流へと歩きます。岡野公園からの帷子川はカモが見えたり穏やかな流れの中社宮司公園からは水道道を歩きます。(昼食時間なし) (マスク着用願います)  
**【集合】午前9時30分** 横浜そごう2階風の広場  
 (JR・京急・東横・相鉄・MM・地下鉄、横浜駅東口5分)  
**【コース】**～岡野公園～社宮司公園～川辺公園～星川中央公園～  
**【解散】**午後0時10分頃 上星川駅(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 (いずみ歩き 吉田)

◇バス&ウォーク(一泊二日) **谷川岳を歩く**

**10月7日(木)・8日(金)** さかえ歩き歩きの会

**【中止】**

**10月16日(土) 市境の尾根・北鎌倉を歩く**  
**【集合】午前9時** 本郷台駅前公園 **【解散】** 北鎌倉駅前  
**【コース】**本郷台駅前公園～いっしんどう広場～横浜自然観察センター～天園～北鎌倉 (マスク着用願います)  
**【参加費】** 会員200円 他会員300円 一般500円(どなたでも参加OK)  
**【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〕 青葉区  
**鶴見川流域の古代社会** 8キロ

**10月8日(金)** NPO法人神奈川県歩き歩き協会  
 主管:横浜歩き歩き運動連合会  
 市ヶ尾を中心に古代の古墳・住居跡を訪ねる!  
 (昼食不要) (マスク着用願います)  
**【集合】午前9時30分** 市ヶ尾第四公園 トイレなし  
 (東急田園都市線 市ヶ尾駅 5分)  
**【コース】**～市ヶ尾遺跡公園～稲荷前古墳群～祥泉寺～みたけ台公園古墳跡～青葉台公園～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 (神奈川県歩き 大菊)

◎川崎七区チャレンジ〔麻生区〕 麻生区  
**真福寺川源流域から河口へ** 7キロ

**10月9日(土)** NPO法人神奈川県歩き歩き協会  
 主管:かわさき歩き歩き運動連合会  
 緑の自然豊かな麻生の多摩丘陵と真福寺川の源流域から河口を訪れます。(昼食時間設定無し) (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)  
 新百合ヶ丘駅南口広場(小田急線・多摩線)  
**【コース】**山口白山公園～鶴亀松公園～真福寺川～麻生不動院～水車橋(合流点)～恩廻公園～あさおふれあい広場～駅  
**【解散】**午前11時30分頃 柿生駅(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】** 090-1113-3099 (神奈川県歩き 山崎)

## ◇ガイドと歩こう東海道 -大磯宿-

※17日(木)にも同コース(約6km)(半日コース)

10月9日(土)・14日(木)

NPO法人東海道  
ウォークガイド

※明治期の政財界人・文人たちが愛した大磯を巡る

【集合】午前9時～9時20分 JR大磯駅 改札口

【コース】地蔵寺～旧藤村邸～明治記念大磯庭園～旧吉田茂邸 etc

【解散】午後12時半頃 旧吉田茂邸(大磯、平塚方面バス停3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&lt;HP&gt;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)

## ◎横浜18区チャレンジ《M9》

## 中区ふれあいウォーク

中区

8キロ

10月10日(日)

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山手の二つのトンネルと山頂公園をめぐり中華街へ。解散後、  
「双十節」の獅子舞や龍舞などイベントをお楽しみください。

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 横浜公園 関内駅(根岸線・地下鉄)

【コース】～山手トンネル～国大附属小～山頂公園荒井の丘～  
どんぐりの丘～大島小～見晴らしトンネル～

【解散】正午頃 山下公園～中華街・・・関内駅(JR・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】090-1261-1731(神奈川県歩け 羽田)

## ○笑顔・みんな元気がみはら 3-⑦

## 秋の装い三川河畔歩き

綾瀬市

12キロ

10月11日(月)

さがみはら歩け歩けの会

藤沢市と綾瀬市を流れる三つ川(引地川・蓼川・比留川)の河畔を  
巡り深まりゆく秋の景色を楽しみます。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 円行公園

(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～東柏ヶ谷公園～

【解散】午後1時40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)

## ○西湘月例会

## 佐奈田霊社から一夜城へ

小田原市

12キロ

10月13日(水)

西湘歩け歩け協会

源頼朝が大苦戦した石橋山古戦場と北條氏の小田原城を攻め落とす  
ため豊臣秀吉が築いた石垣山一夜城など「ツワモノ共が夢の跡」を訪  
ねます。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 JR根府川駅前広場(JR東海道線)

【コース】～牧谷川橋～米神水源地～石橋山古戦場(佐奈田霊社

～入の沢橋～石垣山一夜城(昼食)～JR早川駅

【解散】午後2時30分頃 JR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】080-5654-1590(西湘歩け 門ノ沢)

## ◎厚木日曜【厚木市街公園巡りⅡコース】

## ウォーキングスクール46-A

厚木市

6キロ

10月10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(6～8\*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。※当日受付、誰でも参加できます

【講座】歩きの効果(歩くのは、何がそんなに良いの?)

【集合】午前9時 厚木公園-通称:はとぼつ公園

(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(神奈川県歩け 一ノ瀬)

## ○かまくら散策{札所}

## 相模國準四国八十八ヶ所めぐり⑧ 10キロ

藤沢市

10月15日(金)

かまくら歴史ウォークの会

初秋の青空の下、8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～藤澤霊園～宝積寺～農業ふれあい館～

西光寺～長福寺～広徳寺～千手院～代官町大師堂～

JR辻堂駅 昼食場所は設定していません。

【解散】午後0時15分頃 JR辻堂駅(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】090-8947-9217(かまくら歴史 栗原)

## ◇都市公園と神社コース

二宮町

12キロ

10月10日(日)

箱根町歩け会

散策度を抜けた山頂では穏やかな斜面に広がる芝生広場や遠く  
富士山を眺め、碧く輝く相模湾には伊豆大島、遠くに伊豆、三浦  
房総半島を見られる吾妻山公園を通り、師長の国の一宮でした  
川勾神社参拝し、海の潮風に当たりながら二宮駅に着く。

【集合】午前9時20分 二宮駅 (マスク着用願います)

※帰路 二宮駅からJR利用

【コース】吾妻山公園～葛川散策道～川勾神社～一里塚～二宮駅

【参加費】500円(箱根町歩け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

## ○みどり to 自然 to ウォーキング【※6】

## 都筑の丘から江川緑道へ

都筑区

11キロ

10月16日(土)

みどりウォーキングクラブ

秋景色に染まる江川緑道や鶴見川の畔を散策。湾岸線と東名を  
繋ぐ横浜環状北線の二階構造やトラス橋の雄大さを感じて見よう。

【集合】午前9時 すきっぷ広場 センター南駅(横浜地下鉄)

【コース】～茅ヶ崎公園～JA 横浜～東方町第二公園～江川緑道

～川向しものや公園(昼食)～鶴見川～日産スタジアム～

【解散】午後1時頃30分頃 新横浜駅前公園・新横浜駅

(マスク着用願います) (横浜線・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)

○多摩川を歩こう！再発見ウォーク

高津区

秋の生田散策ととんもり谷戸 10キロ

10月17日(日)

かわさき歩け歩け運動連合会

谷戸と湧水と緑の里山、バラと木々の香が心を癒して楽しめるウォークです。(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 溝の口駅デッキ広場 JR南武・東急田園都市線)

【コース】下作延中央公園～上之橋～東高根森林公園～堰下橋～生田水生観察域～バラ苑又生田緑地～駅

【解散】午後1時頃 向ヶ丘遊園駅又バラ苑の場合&生田緑地 午前11時30分頃

【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】 090-8832-3403 (かわさき歩け 斉藤)

◎県立公園チャレンジ [いせはら塔の山緑地公園]

伊勢原市

丹沢の麓「塔の山緑地公園」 9キロ

10月19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

クヌギやコナラなどの雑木林が赤く染まる中、鳥や山野草を観察して歩きましょう。展望広場からは東京・横浜方面の大パノラマが広がります。(昼食時間なし) (マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 鶴巻温泉駅北口駅前広場

(小田急線 鶴巻温泉駅2分)

【コース】～坪ノ内交差点～塔の山パークセンター～東京農大～鈴川公園～千津ふれあい公園～

【解散】午後0時30分頃 伊勢原駅(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)

◎神奈川の鉄道シリーズ [相模鉄道]

藤沢市

日大のバラ園 8キロ

10月17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

秋の青空にはバラの花が良く似合う、引地川東岸から日本大学生物資源科学部のローズガーデンを訪ねます。(昼食時間なし)

【集合】午前9時 円行公園 (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7分)

【コース】～馬渡橋～天神公園～日大バラ園(見学)～善行中学校～藤沢乗馬クラブ～椎名谷公園～

【解散】午前11時45分頃 善行駅(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)

◎健康ウォーキング教室

中区

106-2

6キロ

10月19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

【イタリア山庭園コース】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関内駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 弁当持参

【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)

◇実りの秋・茅ヶ崎(湘南)の里山を歩く

茅ヶ崎市

14キロ

10月17日(日)

生き生きウォーキング  
自然探索の会

ゴルフ場の横から赤羽根山の丘陵を抜けると実りの秋の田園風景が広がる。

【集合】午前8時30分 茅ヶ崎中央公園(JR茅ヶ崎駅北口5分)

【コース】～中央公園～浄見寺～里山公園～市民の森～湘南テラスモール

【解散】午後2時30分頃 JR辻堂駅 (マスク着用願います)

◇10月24日(日) ◇「鎌倉の三方の尾根をぐるっと」健脚コース

【集合】午前8時30分 JR逗子駅(亀岡八幡宮脇広場)18キロ

【コース】～やまなみルート～天園～大仏切通～鎌倉山～極楽寺～

【参加費】会員300円 一般500円 (マスク着用願います)

【解散】午後4時頃 JR鎌倉駅 (今日のコース凄いです)

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

○かまくら散策(札所)

鎌倉市

鎌倉の二十四地蔵尊めぐり① 10キロ

10月20日(水)

かまくら歴史ウォークの会

札所めぐりの新シリーズ(5回)の始まりです。ゆっくりと歩き参拝ご朱印は扱いません。(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 八坂神社(JR横須賀線、江ノ電 鎌倉駅)

【コース】八坂神社～宝戒寺～瑞泉寺～杉本寺～光蝕寺～

二階堂運動広場～鎌倉駅

【解散】午後0時20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)

◇ガイドと歩こう東海道 -大磯宿- 約6キロ

※9日(土)、14日(木)にも同コース(半日コース)

10月17日(日)

NPO法人東海道  
ウォークガイドの会

※明治88期の政財界人・文人たちが愛した大磯を巡る

【集合】午前9時～9時20分 JR大磯駅 改札口

【コース】地福寺～旧藤村邸～明治記念大磯庭園～旧吉田茂邸 etc

【解散】午後12時半頃 旧吉田茂邸(大磯、平塚方面バス停3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】090-4020-3407 (野田)

○みどり to 自然 to ウォーキング【※7】

金沢区

小柴自然公園と野口記念館 10キロ

10月21日(木)

みどりウォーキングクラブ

元米軍石油基地の返還地に「小柴自然公園」の一部が開園しました。将来4ブロックが整備されると拡大な公園が誕生するそうです。

【集合】午前9時30分 文庫ふれあい広場 (マスク着用願います)

金沢文庫駅5分/京浜急行線

【コース】～海の公園～八景島～金沢緑道～小柴自然公園(昼食)

野口記念館～長浜公園・汽水湖～東富岡公園～

【解散】午後1時頃30分頃 下の浜公園・京急富岡駅/京浜急行)

【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)

◎県立公園チャレンジ[相模原公園] 相模原市南区  
**欧風都市公園と芸術の秋** 8キロ

**10月22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

フランス風庭園の秋を訪ね園内に点在する芸術作品群を眺めて  
 楽しめます。正午頃終了予定にて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 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～水道みち緑道～  
 下中丸第二公園～

【解散】午後0時10分頃 原麻駅(JR相模線)  
 【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)

○自然観察ウォーク 03-07 金沢区  
**買い物ウォーク** 8キロ

**10月27日(水)** かなざわ歩け歩けの会

横浜テクノセンター周辺のお菓子屋やその他の直売店を巡り、  
 お買い物を楽しみましょう。最初の長峰製茶以降ゴールまでは  
 自由歩行とします。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 長浜・花夢スポーツ広場  
 (京急線 能見台駅 6分)  
 【コース】～長浜スポーツセンター～長峰製茶(ここから自由歩行～  
 紅谷～味楽(テクノセンター)～文明堂～ウイッシュボン～  
 南部フーズ～梅蘭～ 昼食時間の設定は有りません  
 【ゴール・流れ解散】正午頃 称名寺(京急線 金沢文庫駅10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】080-1264-2483 (かなざわ歩け 森)

◎厚木日曜【相模三川公園Ⅱコース】 厚木市  
**ウォーキングスクール 46-B** 7キロ

**10月24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。※当日受付、誰でも参加できます  
 【講座】靴の選定と履き方(正しく選んで履けてますか?)

【集合】午前9時 厚木公園-通称:はとぼっぱ公園  
 (小田急厚木駅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 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◎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** 11キロ

**10月27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

横須賀水道半原水源跡を眺め収穫の秋を迎えた服部牧場から  
 宮ヶ瀬湖畔～辿り紅葉の季節を楽しみます (マスク着用願います)  
 【集合】午前9時30分 半原バス停(小田急厚木駅バス乗り場①50分  
 半原行8:00、20、40、発宮ヶ瀬ダムハイキングバス推奨・小田急各駅発売  
 【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5分頃 宮ヶ瀬バス停(神奈中バスにて小田急厚木駅  
 【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)

○西湘月例会 小田原市  
**秋の荻窪用水散策** 7キロ

**10月25日(月)** 西湘歩け歩け協会

江戸時代、水不足で水田の少なかった荻窪村新田開発のため  
 小田原藩により造られ現在も箱根湯本～荻窪間を流れ「疎水百選」  
 に認定の荻窪用水を訪ねます。(昼食時間は摂りません)

【集合】午前10時 鈴広かまぼこ店前広場  
 (箱根登山鉄道、小田原駅より7分風祭駅下車1分)

【コース】～万松院～山縣水道水源地～板橋用水取水口～  
 硝煙蔵堰取水口～水車小屋～めだかの学校

【解散】午後1時頃 JR小田原駅 (マスク着用願います)  
 【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】090-3341-7574 (西湘歩け 北野)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道] 旭区  
**秋探し市民の森** 8キロ

**10月29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

紅葉には早いですが市民の森には秋の気配が色濃く漂っていま  
 す。瀬谷、上川井、追分、矢指、隣合う4つの森に季節の変化を  
 尋ねます。(マスク着用願います) (昼食時間なし)

【集合】午前9時30分 瀬谷駅北口公園(相鉄線、瀬谷駅3分)  
 【コース】～瀬谷みはらし公園～上川井市民の森～追分の森～  
 矢指の森～旭大橋下～西部病院入口～楽老南公園～

【解散】午後0時20分頃 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《M10》 港北区  
**港北区ふれあいウォーク** 8キロ

**10月26日(火)** 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

夢見が崎公園では動物とのふれあいを楽しみ、二ヶ領用水の  
 遊歩道では川音を聞きながら歩きましょう。

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30分 協生館広場 日吉駅(東横線・地下鉄)  
 【コース】～慶應義塾大キャンパス～矢上川～夢見が崎公園～  
 新川崎ふれあい公園～中原平和公園～武蔵小杉駅

【解散】正午頃 武蔵小杉駅(南武線・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】090-5333-2943 (神奈川県歩け 石橋)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 03-⑦ 中区  
**横浜山手西洋館ハロウィン** 7キロ

**10月31日(日)** 横浜歩け歩け運動連合会

外国人居留地の面影を残してる9棟のハロウィンを楽しむ！  
 (マスク着用願います) (昼食不要)

【集合】午前9時 横浜公園噴水広場  
 (JR・市営地下鉄 関内駅5分)

【コース】～山手イタリア山庭園～山手公園～元町公園～港の  
 見える丘公園～アメリカ山公園～元町中華街駅

【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)

## かもめカード完歩者名簿

2021 年 令和3年8月

石原秀和（横浜市旭区、19304km/1680 回）安室美智子（藤沢市、5997km/480 回）稲垣昭子（綾瀬市、3369km/330 回）（敬称省略）

# 健康ウォーキング指導者養成講座

## 受講者募集

定員:30名



開催日時:2021 年11月26日(金)

9時30分～16時30分

開催場所:波止場会館

横浜市中区海岸通 1-1 (045-201-3842)



なお、不測の事態により中止することもあります。

《会場へのアクセスはこちら》

当協会は、当協会が主催するウォーキング活動でスタッフとして活躍する人材を育成するために”健康ウォーキング指導者養成講座”を開催します。

この機会に、ウォーキングの基礎知識や体力づくりに興味がある方、また、ウォーキングを通してボランティアとして社会貢献を目指す方、この講座に参加してみませんか。



《パンフレットはこちら》

## 講座の内容

## 午前の部 9:30～12:00 (ウォーキングの基礎)

- ◇ オリエンテーション
- ◇ 健康ウォーキングの基本
- ◇ 健康ウォーキングの実技
- ◇ ウォーキングイベントの実施要領

## 午後の部 13:00～16:30 (体力づくりの基礎)

- ◇ 健康寿命と栄養
- ◇ 体力づくり
- ◇ トレーニングの基礎
- ◇ トレーニングの実技

## 申し込み方法

- 定 員:30名(先着順)
- 参 加 費:1,000 円(会場にて納入)
- 申し込み:住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上ハガキで下記に送付してください。
- 送 り 先:〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2  
かながわ県民活動サポートセンター9階 レターケース 29  
NPO 法人 神奈川県歩け歩け協会
- 締め切り:11 月4日必着

□問い合わせ先:かもめウォーキングアカデミー  
仲田(090-3595-6928)

## 皆様♥筋力トレーニングをしましょう! No.2

## 太もも・お尻の筋トレ①



- ①手は前に伸ばします。
  - ②体を前傾させず、立ち上がります。
  - ③まっすぐ立ち上がることを意識しましょう。
  - ④体を前傾せずに、椅子にゆっくり座ります。
- ☆10回 × 3～5セット行います。