

## KANAGAWA WALKING



# かながわ歩け

# 11

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」10月1日に解除になりました

8月から9月まで神奈川県に発令されていましたが「緊急事態宣言」が10月1日に解除されました、県協会では、解除に伴い10月1日より感染対策を充分に行い再開致します。これからは個人レベルでの感染対策が今まで以上に必要かと思えます。参加者におかれましても体温測定・マスク着用等を怠りなくご参加下さい。お待ちしております。今後についてはホームページに掲載致します。

### ◎健康ウォーキング教室 106-③

中区

6キロ

11月2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

【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

【解散】JR線 保土ヶ谷駅 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)

### ○いずみリフレッシュウォーク★★☆

青葉区

### 秋深し三輪の森

12キロ

11月4日(木)

いずみ歩け歩けの会

青葉台の落ち着いた街並みから寺家ふるさとの森を抜け、水車小屋の脇から三輪の森に入ります。樹形の濃い森から鶴見川沿いに鶴川へ

【集合】午前9時30分 青葉台公園 (マスク着用願います)  
 (東急田園都市線 青葉台駅5分)

【コース】～もえぎの公園～鴨志田公園(昼食)～三輪の森入口～三輪の森ビクターセンター～恩廻し調整池～豊殿橋～

【解散】午後2時5分頃 鶴川駅(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】090-2450-0678 (いずみ歩け 吉田)

### ◎かながわWEST〔南足柄市〕 矢倉沢ざる菊鑑賞

南足柄市

8キロ

11月3日(水・祝)

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。1時間程度の緩やかな登りがあります。

【集合】午前9時40分 山北鉄道公園  
 (マスク着用願います)(JR 御殿場線 山北駅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～

【解散】午後1時30分頃 矢倉沢公民館(矢倉沢バス停へ5分)  
 (矢倉沢バス停より各自バス乗車大雄山駅へ)

【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)

### ○花と水辺と祭りウォーキング

厚木市

### 防災の丘公園・議員と歩こう

10キロ

11月5日(金)

後援：厚木市議会歩け歩け議員連盟  
 厚木歩け歩け協会

厚木市の災害時広域避難場所の「防災の丘公園」を厚木市議会歩け歩け議員連盟の方と愛甲石田駅側から歩きます。

(昼食時間なし)(マスク着用願います)  
 【集合】午前9時30分 宮前公園(小田急線愛甲石田駅4分)

【コース】宮前公園～果実直売所～愛甲公民館～宮の御所橋～防災の丘公園～厚木公園(解散式)～

【解散】午後0時20分頃 本厚木駅(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】080-3174-0869 (厚木歩け 齋藤)

【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〔横浜市営地下鉄〕 中区  
**横浜の三大公園を巡り歩く** 11キロ

11月6日(土)

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

横浜の三大公園(横浜公園・港が見える丘公園・山下公園)を秋の日を浴びながら楽しく歩きましょう。(マスク着用願います)

- 【集合】午前9時 桜木町駅前広場(JR桜木町駅)  
 【コース】～横浜公園～長者町1丁目信号～山元町信号～港が見える丘公園～赤レンガ倉庫(昼食)～  
 【解散】午後1時頃 日本丸前広場(JR 桜木町駅 4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 (神奈川県歩け 森)

◎県立公園チャレンジ〔湘南海岸、辻堂海浜〕 藤沢市  
**湘南海岸公園・辻堂海浜公園** 10キロ

11月8日(月)

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

初冬の湘南海岸で隣接する公園を歩きましょう。

- 【集合】午前9時30分 藤沢観光案内所下広場  
 (マスク着用願います) (小田急、片瀬江ノ島駅2分)  
 【コース】～案内所下広場～湘南海岸公園～辻堂海浜公園～駅前公園～辻堂駅 (昼食場所は設定しません)  
 【解散】正午頃 JR辻堂駅  
 【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】 090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

○海の手半島ふれあいウォーク 茅ヶ崎市  
**相模國準四国八十八ヶ所めぐり⑨** 14キロ

11月7日(日)

横須賀歩け歩け協会

弘法大師が相模国に準四国として88ヶ所巡礼めぐりもコロナの自粛要請で中止延期していましたが久しぶりに昼食付きで歩きます。

- 【集合】午前9時30分 茅ヶ崎中央公園 (マスク着用願います)  
 (JR東海道線・相模線 茅ヶ崎駅7分)  
 【コース】中央公園～輪光寺～宝生寺～龍前寺～長善寺～梅雲寺～善福寺～善性寺～西雲寺～金剛院～円蔵寺～JR茅ヶ崎駅  
 【解散】午後2時頃 JR茅ヶ崎駅(JR東海道線・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】 090-1264-2541 (横須賀歩け 前川)

○西湘月例会 山北町  
**山北・つぶらの公園** 10キロ

11月9日(火)

西湘歩け歩け協会

大野山・足柄平野・相模湾・富士山の裾野まで望める明るく開放的で「天空の公園」と言われて親しまれている「つぶらの公園」散策です。

- 【集合】午前9時40分 山北駅前広場(JR御殿場線)  
 【コース】～大野山入口～都夫良野入口～地藏堂～つぶらの公園散策～嵐橋～ (マスク着用願います)  
 【解散】午後2時頃 谷峨駅(JR御殿場線)  
 【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)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 03-⑧ 金沢区  
**大岡川源流域を訪ねて** 9キロ

11月7日(日)

横浜歩け歩け運動連合会

円海山付近より森に囲まれてひっそりと佇む大岡川源流域を散策 (マスク着用願います) (昼食不要)

- 【集合】午前9時 東急ストア横広場(JR洋光台駅2分)  
 【コース】～いっしんどう広場～大岡川源流域～コスモス街道～ののほな館～金沢文庫駅  
 【解散】午後0時30分頃 金沢文庫駅(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】 090-5309-1486 (横浜歩け連合 大菊)

◎横浜18区チャレンジ《M11》 鶴見区  
**鶴見区ふれあいウォーク** 8キロ

11月10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

鶴見川を渡り市境の緑道と南部支線沿いの緑地、公園などを繋いで歩きます。深まりゆく秋景色との紅葉を楽しみましょう

- 【集合】午前9時30分 東口駅前通り公園 鶴見駅東口5分  
 (マスク着用願います) (JR・京急線)  
 【コース】～鶴見川～潮田公園～日東緑地～小田公園～新町緑地～渡田新町公園～ 昼食時間は摂りません  
 【解散】正午頃 ラチッタデッラ～川崎駅(JR)  
 【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)

◎ファミリーコミュニケーションウォーク 中原区  
**多摩川と等々力緑地を歩く** 6キロ

11月7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:かわさき歩け歩け運動連合会

中原区の広いリニューアルした緑地、アートの四季園・ふるさとの森を散策します。(マスク着用願います) (昼食時間は設けません)

- 【集合】午前9時30分 (受付時間9時より) 武蔵小杉駅北口広場  
 (JR 南武・東急東横・目黒線)  
 【コース】～京浜伏見稲荷～多摩川～スピードウェイ跡～桜の碑ふるさとの森～四季園～二ヶ領用水～今井緑道～駅  
 【解散】午後11時20分頃 武蔵小杉駅  
 【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】 090-1113-3099 (神奈川県歩け 山崎)  
 045-210-8230 (神奈川県/学校支援課)

◇お寺とざる菊コース 南足柄市  
 10キロ

11月10日(水)

箱根町歩く会

箱根外輪山の裾野に建ち、800年以上の歴史を持つ曹洞宗の古刹で、参道や境内には樹齢500年以上の杉の巨木が見られ杉林は県天然記念物に指定されています。秋の香りが漂うざる菊を目と香りで楽しみ大雄山駅に着く。

- 【集合】午前9時20分 大雄山駅 (マスク着用願います)  
 ※帰路 大雄山駅から電車利用  
 【コース】植樹祭会場～最乗寺～奥の院～花咲く里山～大雄山駅  
 【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

## ◇寺家ふるさと村の

## 秋を楽しむ

緑区  
14キロ

11月10日(水)

生き生きウォーキング  
自然探索の会

心地良い秋風を受け、鶴見川沿いを進んで、柿の里の尾根路を一巡り。秋景色に染まった里山・丘陵、寺家ふるさと村を楽しむ一日です。(マスク着用願います)

【集合】午前8時30分 鶴見川(小田急)  
【コース】～鶴見川沿い～柿の里尾根路～寺家ふるさと村～三輪緑園～岡上菅農～玉川学園周辺～  
【解散】午後2時30分頃 玉川学園駅(小田急)  
【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 -小田原宿I-

※21日(日)にも同コース(約7.1km)(半日コース)

11月13日(土)・18日(木)

NPO法人東海道  
ウォークガイドの会※国府の湊に由来する国府津から小田原城付近まで歩きます  
【集合】午前9時～9時20分 JR国府津駅 改札口  
【コース】真楽寺～酒匂川の渡し跡～蓮上院土塁跡～清水本陣 etc  
【解散】午後12時半頃(最終班)なりわい交流館 小田原駅徒歩15分  
小田原駅行きバス停(徒歩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】080-4815-1570 (野田)◇黄金色に染まるイチョウ並木  
昭和記念公園初級コース  
雨天中止

11月11日(木)

stc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR・立川駅自由通路北口広場 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)  
入園料 シルバー(65才以上) 210円 各自個別支払い  
【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】立川駅自由通路北口広場→あけぼの入口→イチョウ並木→水ゾーン→広場ゾーン→森ゾーン→あけぼの入口  
歩行距離 10km 解散14:00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)

## ○笑顔・みんな元気がみはら3-⑧

相模原市南区

## ざる菊と里山の秋を訪ねて

7.13キロ

11月14日(日)

さがみはら歩け歩けの会

里山の風情を残す晩秋の新磯を訪ね、今を咲き誇る紅・白・黄・ピンクなど約1000株のざる菊を觀賞し楽しく歩きます。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 大坂台公園(小田急相武台前駅7分)  
【コース】～新戸公園前～新磯ざる菊～峰山霊園～①相模原公園(昼食)～十二天神社前～あざみがや公園～  
【解散】午後1時45分頃 原麻駅(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)◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕  
二ヶ領の路からせせらぎ館へ多摩区  
8キロ

11月12日(金)

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栄橋より久地円筒分水経由でせせらぎ館へ!  
(昼食不要) (マスク着用願います)  
【集合】午前9時30分 溝口駅前階上広場  
(JR・東急田園都市線 溝の口駅3分)  
【コース】～栄橋～男女共同参画センター～久地円筒分水～川崎市緑化センター～せせらぎ館～登戸駅  
【解散】午後0時30分頃 登戸駅(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】090-5309-1486(神奈川県歩け 大菊)◎厚木日曜【厚高・三嶋神社IIコース】  
ウォーキングスクール46-C厚木市  
6キロ

11月14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】効率の良い歩き方(お腹の脂肪、気になりませんか?)  
【集合】午前9時 厚木公園-通称:はとぼっぼ公園  
(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)◎川崎七区チャレンジ〔麻生区〕  
王禅寺ルートを探る麻生区  
10キロ

11月13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名刹「東の高野山」と呼ばれている王禅寺。都市開発の街並みを先達の訪ねた場所を探して歩きます(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) たまプラーザ駅  
(東急田園都市線) (トイレは駅で)  
【コース】美しが丘公園～菅生緑地～保木交差点～薬師堂・萬願寺～王禅寺～ふるさと公園(昼食)～駅  
【解散】午後1時頃 新百合ヶ丘駅(小田急小田原・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】090-1113-3099(神奈川県歩け 山崎)

## ◇実りの秋・

南足柄市

## 晩秋の渋沢丘陵を歩く

18キロ

11月14日(日)

生き生きウォーキング  
自然探索の会秋景色の深まる里山、枯葉を踏んで脚にやさしい尾根路は起伏に富んでいます。雪の富士を眺めて・距離も楽しめるコースです。  
【集合】午前8時30分 JR国府津駅 (マスク着用願います)  
【コース】～曾我丘陵～六本松跡～足柄いこいの村～頭高山～  
【解散】午後4時頃 新松田駅(小田急)

## ◇11月21日(日) ◇「白銀林道・鎌倉幕府開設の道」

【集合】午前8時30分 JR根府川駅 起伏・健脚コース 18キロ  
【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

◇いせはら塔の山緑地公園  
トレッキング初級コース  
雨天中止

11月15日(月)

stc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】小田急・鶴巻温泉駅北口 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)  
 【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】鶴巻温泉駅→坪ノ内→焼却炉前→緑地公園→  
 パークセンター→塔の山→比々多神社→桜坂→鶴巻温泉駅  
 歩行距離 11km 解散14:00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)

○海の手半島ふれあいウォーク  
秋のかまくら散策鎌倉市  
8キロ

11月18日(木)

横須賀歩け歩け協会

秋風がたつコロナ禍自粛要請が緩みがありますが鎌倉までの歩きを企画しました。(マスク着用願います)(昼食時間ありません)  
 【集合】午前9時30分 大船駅湘南モノレール横広場  
 (JR横須賀線・東海道線・根岸線)  
 【コース】大船駅～北鎌倉～鶴岡八幡宮～JR鎌倉駅  
 【解散】正午頃 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)

◎神奈川の鉄道シリーズ [小田急線]  
座間の坂道<南コース>座間市  
12キロ

11月16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

三河川と沢が造る段丘を横切る大小16余りのアップダウンが織りなす座間の坂道を錦秋の中、相鉄線さがみ野駅まで歩きます。  
 【集合】午前9時30分 谷戸山公園(小田急線座間駅10分)  
 (マスク着用願います)  
 【コース】～星の谷坂～梨の木坂～ログハウス～立野坂～嘉兵衛坂～芹沢公園(昼食)～文祖坂～東原第三公園(解散式)～  
 【解散】午後2時30分頃 さがみ野駅(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 (神奈川県歩け 大田)

◎神奈川の鉄道シリーズ [相模鉄道]  
冬支度の天神の森泉区  
8キロ

11月19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

弥生台、緑園都市、万騎が原の閑静な住宅街を歩き、天神の森、緑園都市緑道こども自然公園と紅葉や季節の変化を感じ歩きます  
 (マスク着用願います) (昼食時間なし)  
 【集合】午前9時30分 弥生台駅前公園(相鉄線 弥生台駅1分)  
 【コース】～中丸家長屋門～新橋天神の森公園～岡津幼稚園前  
 信号～緑園都市駅～こども自然公園～  
 【解散】正午頃 二俣川駅(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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

◎健康ウォーキング教室  
106-④中区  
6キロ

11月16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。  
 ※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  
 【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)

○かまくら散策(古道)  
まんだら堂跡を訪ねる逗子市  
10キロ

11月20日(土)

かまくら歴史ウォークの会

国指定の史跡である、お堂跡に点在する「やぐら群」を訪ねます。  
 (マスク着用願います) 昼食場所は設定しません。  
 【集合】午前9時30分 亀岡八幡宮  
 (JR逗子駅・京急逗子・葉山駅5分)  
 【コース】亀岡八幡宮～披露山公園～まんだら堂跡～安養院～  
 妙本寺山門～鎌倉駅  
 【解散】正午頃 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)

○自然観察ウォーク 03-08  
鷹取山ハイキングコースを歩く横須賀市  
10キロ

11月17日(水)

かなざわ歩け歩けの会

追浜運動公園から南へ浦郷公園を経て浜見台より鷹取山ハイキングコースに入り自然豊かな林間コースを鷹取山へ、昼食後、磨崖仏経由で追浜公園まで歩きます。(マスク着用願います)  
 【集合】午前9時30分 追浜運動公園(京急線 追浜駅12分)  
 【コース】～浦郷公園～鷹取山ハイキングコース～鷹取山公園(昼食)～鷹取公園  
 【ゴール】午後2時頃 鷹取公園(京急線 追浜駅4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)

◇秋色深まる鎌倉・海蔵寺  
稲村が崎を歩く小雨決行  
14キロ

11月20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】稲村が崎公園 (江ノ電稲村が崎駅) 午後2時30分頃  
 ※一次解散 海蔵寺 (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】本郷台駅前→六国見山→明月院前→亀ヶ谷坂→海蔵寺→  
 源氏山公園(食事)→極楽寺→稲村が崎公園  
 ◆山と寺院、そしてゴールに海がある変化に富んだコースです。  
 途中、休憩の寺院で健康を祈願しましょう。  
 【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

○みどり to 自然 to ウォーキング【※8】 中区  
**かっこめ熊手・西の市散策** 12キロ

**11月21日(日)** みどりウォーキングクラブ

保土ヶ谷の内陸から川・海・山と歩く、変化に富んだコースです。解散後は来年の福を呼び込む、大鷲神社西の市の賑わいをお楽しみください。(マスク着用願います)

【集合】午前9時 保土ヶ谷駅前公園 保土ヶ谷駅(横須賀線)  
 【コース】保土ヶ谷駅前公園～藤棚商店街～石崎川～臨港パーク～野毛山公園(昼食)～大通り公園～大鷲神社西の市  
 【解散】午後1時頃 大鷲神社参道 関内駅10分(根岸線・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)

◎湘南チャレンジ[伊勢原市] 伊勢原市  
**大山紅葉散策** 9キロ

**11月23日(火・祝)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
 主管:厚木歩け歩け協会

「ミシュラン・グリーンガイド・ジャパン」に大山と一緒に紹介された人気の高い紅葉スポットの大山寺をめざして歩きます。解散後は自由行動とします。(昼食時間ナシ)(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4分)  
 【コース】～上粕屋神社～大山駅BS～大山ケーブルBS(解散式)～  
 【解散】正午頃 大山ケーブル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】090-4052-8603 (神奈川県歩け 松井)

○多摩川を歩こう!再発見ウォーク 中原区  
**晩秋の等々力緑地と等々力溪谷** 10キロ

**11月21日(日)** かわさき歩け歩け運動連合会

豊かな緑の緑地と静寂が広がる都内唯一の名勝等々力溪谷を訪ねるコースです。(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)武蔵小杉駅北口広場(JR南武・東急東横・目黒線)  
 【コース】こすぎ公園～等々力緑地～丸子橋～善養寺～庭園公園(昼食)～等々力溪谷～ゴルフ橋～駅  
 【解散】午後1時頃 等々力駅(東急大井町線)  
 【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】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

◎県央一周チャレンジ[愛川町] 愛川町  
**黄金色の銀杏並木と中津往還** 8・14キロ

**11月24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

愛川町・内陸工業団地の秋の風物詩である黄金色の銀杏並木と中津往還の晩秋の景色を眺めて楽しみます(マスク着用願います)  
 【集合】午前9時30分 当麻東原公園(JR相模線原当麻駅5分)  
 【コース】～依知神社前交差点～上ノ原公園～中津小交差点～①坂本運動場(昼食)～長坂山の根水辺の広場～観光休憩所あらいそ～  
 【解散】午後2時5分頃 ②相武台下駅(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)

◇ガイドと歩こう東海道 -小田原宿I- 約7.1キロ  
 ※13日(土)、18日(木)にも同コース(半日コース)

**11月21日(日)** NPO法人東海道  
 ウォークガイドの会

※国府の湊に由来する国府津から小田原城付近まで歩きます  
 【集合】午前9時～9時20分 JR国府津駅 改札口  
 【コース】真楽寺～酒匂川の渡し跡～蓮上院土塁跡～清水本陣 etc  
 【解散】午後12時半頃(最終班)なりわい交流館 小田原駅徒歩15分 小田原駅行きバス停(徒歩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】080-4815-1570 (野田)

◎横浜18区チャレンジ《M12》 都筑区  
**都筑区ふれあいウォーク** 8キロ

**11月25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

都筑の緑道から一歩出ると何時もと違う風景に出会いました。緑が鮮やかなラグビーグラウンド、高台からの絶景、秋終盤の紅葉が楽しめます。(マスク着用願います) 昼食時間は摂りません  
 【集合】午前9時30分 センター北駅前広場(地下鉄)  
 【コース】～山崎公園～ブルーシャークスグラウンド～えだきんパーク～鴨池公園～茅ヶ崎公園～  
 【解散】午後0時15分頃 なのはな公園～センター南駅(横浜地下鉄)  
 【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】080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

◎神奈川の鉄道シリーズ [東京急行] 青葉区  
**こどもの国へGO!** 7キロ

**11月22日(月)** 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

奈良川沿いを歩きこどもの国へ! (マスク着用願います)  
 【集合】午前9時30分 北口バスターミナル(東急田園都市線・JR長津田駅5分)  
 【コース】～恩田駅～鍛冶谷公園～奈良山公園～こどもの国入口～こどもの国駅(昼食不要)  
 【解散】午後0時30分頃 こどもの国駅(こどもの国線)  
 【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)

◎県央一周チャレンジ[厚木市] 厚木市  
**晩秋の相模川河畔を歩こう** 6・11キロ

**11月26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

相模大堰管理橋を挟んで相模川の兩岸を歩いて河畔に繁殖する萩・ススキを觀賞して晩秋の風情を楽しみます  
 【集合】午前9時30分 海老名中央公園(マスク着用願います)(JR・小田急・相鉄、海老名駅2分)  
 【コース】～市立図書館西側交差点～三川公園～①海老名運動公園(昼食)～相模大堰管理橋～相模川ローズガーデン～  
 【解散】午後1時30分頃 ②本厚木駅(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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔相模鉄道〕  
**落葉の大庭城址公園**

藤沢市

9キロ

11月28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

人気の無い工業団地からなかむら公園に出て住宅街を二番構公園、裏門公園を抜け大庭城址公園に入ります。

(マスク着用願います) (昼食時間なし)

【集合】午前9時 円行公園(相鉄・小田急・地下鉄、湘南台駅7分)

【コース】～桐原公園前～なかむら公園～いちつぼ公園～二番構公園～大庭城址公園～引地川親水公園～善行公園～

【解散】午後0時15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)

◎厚木日曜【さがみの仲よし小道コース】  
**ウォーキングスクール 46-D**

厚木市

9キロ

11月28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】服装・持ち物(きちっと汗対策していますか?)

【集合】午前9時 厚木公園-通称:はとぼっぽ公園  
(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 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

○かまくら散策(札所)

**鎌倉の二十四地蔵尊めぐり②**

鎌倉市

10キロ

11月29日(月)

かまくら歴史ウォークの会

初秋の青空の下、ゆっくりと7地蔵尊を巡ります。(マスク着用願います) (昼食時間は設定しません)

【集合】午前9時30分 八坂神社 (JR横須賀線・江ノ電、鎌倉駅7分)

【解散】午前11時30分頃 北鎌倉駅(JR横須賀線)

【コース】八坂神社～寿福寺～浄光明寺～海蔵寺～浄智寺～円覚寺～北鎌倉駅

【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】090-8947-9217(かまくら歴史 栗原)

皆様♡筋力トレーニングをしましょう! No.3

太もも・お尻の筋トレ②



かかとを上げる



①まっすぐ足を踏み出し、重心を下げます。

②上半身は前傾せず、歩幅も無理なく調整しましょう。

☆10回 × 3～5セット行います。

チャレンジしてみましよう! 上級編



かかとを上げる

①スクワットから立ち上がる際に、つま先まで持ち上げてみましょう。

②イス等を設置し、転倒を防止します。

③無理をせずに行います。