



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

12

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」解除後の新型コロナの基本的な感染防止対策の徹底

日常生活についてはこれまで通り、検温などを毎日行い、いつもと違うと感じた時は早めに医療機関等で受診する事。外出の際はマスク着用お忘れなく、三密（密集・密接・密閉）に気を付けること、帰宅後は手洗い、うがいを行うこと。規則正しい生活を送りましょう。健康に留意して歩きにご参加下さい。スタッフ一同お待ちしております。今後状況が変化した場合はホームページに掲載致します

◎かながわWEST〔小田原市〕 小田原漁港でお買い物

小田原市
9キロ

12月1日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管：西湘歩け歩け協会

童謡で知られる「からたちの花」の小径を通り小田原漁港で
 買い物を楽しんだ後「西海子小路」を経て「小田原城天守
 閣前広場」で解散です。（マスク着用願います）
 【集 合】午前9時30分 小田原駅西口交番前広場
 （小田原駅：JR東海道線・小田急線・大雄山線）
 【コース】～城山公園～からたちの花の小径～漁港展望スポット～
 小田原漁港～西海子小路～安西小路～
 【解 散】午後1時30分頃 小田原城天守閣前広場
 （小田原駅～10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】090-3341-7574（神奈川県歩け 北野）

◇「みかん狩り」を楽しんで みませんか

初級コース
雨天中止

12月2日(木)

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30分
 【参加費】会員500円・一般700円（レクリエーション保険付）
 「みかん」を入れる袋、「みかん」を採るハサミを持参して下さい。
 【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】鶴巻温泉駅北口→246道→善波・みかん山→246道→
 鶴巻温泉駅 歩行距離 8km 解散12:00頃

次回12月8日(水)港北ニュータウンの紅葉 都筑区公園歩き

初級コース 雨天中止 歩行距離12km 解散14:00頃

【集合・出発】横浜市営地下鉄・中川駅 午前9時
 【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390（マスク着用願います）
 携帯090-2497-9008（湘南トレッキング 会本）

○いずみフレッシュウォーク★☆ 羽沢横浜国大駅3年目

神奈川区
8キロ

12月2日(木)

いずみ歩け歩けの会

青々とした野菜の羽沢菅田の緑地帯に入ると菅田みどりの丘公園は
 すぐです。いでど公園から新旧の住宅街を抜けて鴨居駅までの午前
 中のウォークです。 集合場所にトイレはありません。
 【集 合】午前9時30分 羽沢長谷公園 （マスク着用願います）
 （昼食時間なし）（相鉄線 羽沢横浜国大駅5分）
 【コース】～羽沢緑地帯～菅田みどりの丘公園～いでど公園～
 おやまだ酒店～東本郷第一公園～
 【解 散】正午頃 鴨居駅（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】090-2450-0678（いずみ歩け 吉田）

◎湘南チャレンジ〔寒川町〕 師走の里山と寒川神社

寒川町
12キロ

12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

師走の茅ヶ崎市内を歩き、旧和田家を見学し、里山へ行き寒川神社
 で、コロナ禍の収束と今年のお礼詣りを行いましょう。
 （マスク着用願います）
 【集 合】午前9時30分 茅ヶ崎中央公園（JR茅ヶ崎駅10分）
 【コース】～中央公園～成就院～民俗資料館～里山～
 寒川神社～JR宮山駅
 【解 散】午後1時30分頃 宮山駅（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】090-8947-9217（神奈川県歩け 栗原）

【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／他協会正会員証300円／当日受付500円（誰でも参加できます）

○花と水辺と祭りウォーキング 新東名の秦野 IC 周辺 秦野市 10キロ 12月4日(土) 後援:厚木市議会歩け歩け議員連盟 厚木歩け歩け協会 4ヶ月後に完成予定の秦野 IC 周辺と国道246号に繋がる道路周辺を歩きます。昔なつかしい田舎の自然や紅葉も楽しめます。 (昼食時間なし) (マスク着用願います) 【集 合】午前9時 渋沢駅北口広場(小田急線渋沢駅1分) 【コース】～上公民館～秦野 IC 周辺～かわじ荘～秦野西 IC 周辺～やなぎちよう公園～ 【解 散】正午頃 渋沢駅(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】090-4052-8603 (厚木歩け 松井)	◎健康ウォーキング教室 107-① 中区 6キロ 12月7日(火) 後援:神奈川県議会歩け歩け議員連盟 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 【根岸森林公園コース】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筋トレの理論②ストレッチの必要性③靴の履き方 【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 根岸駅 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)
○青空と緑の自然ふれあいウォーク 03-⑨ 金沢八景いまむかし 金沢区 8キロ 12月5日(日) 横浜歩け歩け運動連合会 平成20年区制60周年を記念して”新金沢八景“も生まれました！ (昼食時間なし) (マスク着用願います) 【集 合】午前9時 ふれあい館前広場 (京急線 金沢文庫駅5分) 【コース】～称名寺～旧伊藤博文別荘～野島公園～琵琶島神社～瀬戸神社～金沢八景駅 【解 散】午後0時30分頃 金沢八景駅(京急線) 【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】090-5309-1486 (横浜歩け連合 大菊)	◎横浜 18 区チャレンジ《M13》 緑区ふれあいウォーク 緑区 8キロ 12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 鴨池大橋から富士山の雄姿を望み。悲しい因縁が残る御飯塚に寄り四季の森公園では最後の紅葉を見て歩きましょう。 (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 鴨居西河内公園 鴨居駅北口 (JR 横浜線) 【コース】～鴨池大橋～竹山団地～御飯塚～長坂谷公園～ 【解 散】正午頃 四季の森公園～中山駅(横浜線・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】090-4440-1814 (神奈川県歩け 橋立)
◇ダイコン畑～潮騒コースで 岬まで 三浦市 16キロ 12月5日(日) 生き生きウォーキング 自然探索の会 澄んだ、少し冷たい風を受け、相模湾の向こうは白富士。一日中、ダイコン半島から富士を追いかけ、白富士を前・背景にし、丘陵・潮騒コースを楽しみます。(マスク着用願います) 【集 合】午前8時30分 三浦海岸駅(京急) 【コース】～ダイコン畑～日枝神社～くつわ堰～富浦公園～荒崎公園～潮騒の道～ソレイユの丘～黒崎の鼻 【解 散】午後3時頃 三崎口駅(京急) 【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	◇鎌倉の神秘的な尾根・ 獅子舞の紅葉 鎌倉市 12キロ 12月8日(水) 生き生きウォーキング 自然探索の会 枯葉重なる尾根路は、冬景色に染まり、起伏に富んで神秘です。このエリア最高の紅葉を堪能、今年を幸せにするコースです。 【集 合】午前8時30分 JR 北鎌倉駅前 (JR横須賀線) 【コース】～六国見山～天園コース～自然教室～獅子舞～鎌倉宮 【解 散】午後2時30分頃 JR鎌倉駅(JR横須賀線) (マスク着用願います) ◇12月12日(日) ◇「師走に鎌倉の秘境を日暮れまで」 【集 合】午前8時30分 JR 港南台駅 健脚コース 14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
◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急線] 高坂理事長 追悼ウォーク 厚木市 10キロ 12月7日(火) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:厚木歩け歩けの会 県協会に携わって40年、永らくご尽力頂いた高坂理事長を偲び、相模川沿いの思い出の地を皆さんと一緒に歩きましょう。 (昼食無し) (マスク着用願います) 【集 合】午前9時30分 厚木公園(小田急線本厚木駅3分) 【コース】～第二鮎津橋(小鮎川)～第一鮎津橋(相模川)～依知地区市民センター～依知中学校～本厚木スカイハイツ付近～座架依橋～ 【解 散】午後0時10分頃 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】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)	○笑顔・みんな元気がみはら 3-⑨ 初冬の鶴見川源流域と横山の道 相模原市中央区 9・13キ 12月10日(金) さがみはら歩け歩けの会 県都境の尾根緑道を越え鶴見川源流域から小山田緑地を抜け、古の防人も歩いた横山の道・多摩丘陵を巡ります。 (マスク着用願います) 【集 合】午前9時30分 上矢部公園(JR横浜線矢部駅2分) 【コース】～馬場交差点～南多摩斎場入口～鶴見川源流広場～ ①都立小山田緑地公園(昼食)～横山の道・Y字橋～長坂公園～ 【解 散】午後1時55分頃 ②唐木田駅(小田急多摩線) 【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)

◇用水と餅つき会

箱根町
8キロ

12月10日(金)

箱根町歩く会

荻窪用水は箱根湯本から小田原荻窪まで10.3kmあり農業用水として重要な役割をしていました。萬松院は小田原城主大久保忠世が織田信長の命令で自害した松平信康(家康の長男)を供養するため建てた寺。かつば天国で餅つきをして来年に向かう。

【集合】午前9時20分 小田原駅西口 (マスク着用願います)
【コース】花の小径～山縣水道～荻窪用水～萬松院～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 ※帰路 湯本駅から電車利用)

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
横須賀の遺跡横須賀市
12キロ

12月12日(日)

横須賀歩け歩け協会

今年も横須賀の古代からあった古墳群と貝塚を訪ねます。
(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 根岸第4公園
(京浜急行 北久里浜駅3分)

【コース】根岸第4公園～池田踏切～大塚復元古墳～山手公園～吉井貝塚～ペリー公園～久里浜医療センター前～野比海岸公園～YRP野比駅

【解散】午後1時頃 YRP野比駅(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】090-1264-2541 (横須賀歩け 前川)

◎川崎七区チャレンジ〔幸区〕
新川崎ふれあい公園に行こう幸区
8キロ

12月11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

公園周辺は、整備された都市空間雄大な景色が堪能出来る旧鉄道基地を散策します。
(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) 川崎駅西口階段下
(JR南武・東海道・京浜東北線)

【コース】川崎駅～柳町公園～南河原公園～さいわい緑地～塚越こかげ公園～ふれあい公園～駅 (昼食時間は設けません)

【解散】午前11時20分頃 鹿島田駅
(JR南武線) 又新川崎駅JR横須賀線)

【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)

◎厚木日曜【酒井グランドコース】
ウォーキングスクール 47-A厚木市
7キロ

12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】歩幅と歩行速度(老化の始まりは歩行速度から!)

【集合】午前9時 厚木公園-通称:はとぼっぱ公園
(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 愛甲石田駅 12時30分頃

【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◇ガイドと歩こう東海道 -小田原宿II- 約4.5キロ
※19日(日)にも同コース

12月11日(土)・16日(木)

NPO 法人東海道
ウォークガイドの会

※城下町として、東海道の要衝の宿場町として栄えた小田原宿。

【集合】午前9時～9時30分 JR小田原駅 改札口

【コース】小田原城～西海子小路～大久寺～板橋見付跡 etc

【解散】午後12時頃(最終班)板橋地蔵尊にて解散予定
最寄駅:箱根登山鉄道・箱根板橋駅(10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)

○西湘月例会
大雄山の紅葉と清左衛門地獄池南足柄市
13キロ

12月13日(月)

西湘歩け歩け協会

最乗寺本堂へ続く杉林と階段付近の見事な紅葉を楽しんだ後、椿林道を下って清左衛門伝説の水源(1日1万3千トンもの湧水量を誇る)を訪ねます。
(マスク着用願います)

【集合】午前9時40分 大雄山駅前広場 大雄山線

【コース】足柄ふれあいの村～最乗寺参道～最乗寺～椿林道～清左衛門地獄池～

【解散】午後2時30分頃 栢山駅(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】090-3341-7574 (西湘歩け 北野)

◇鎌倉一番のもみじ所
紅葉が谷を歩く小雨決行
11キロ

12月11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】鶴岡八幡宮 午後12時30分頃(昼食はありません)

【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→栄ブルー→天園→紅葉ヶ谷→永福寺跡→鎌倉宮→鶴岡八幡宮

◆今年最後の歩き、紅葉ヶ谷は鎌倉で一番のもみじ所です。

【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〕
横浜の旧東海道を歩く保土ヶ谷区
7キロ

12月14日(火)

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 神奈川宿・台町から保土ヶ谷宿迄 当時の宿場町の様子を偲びながら旧東海道を歩きます。

(マスク着用願います) (昼食時間の設定はありません)

【集合】午前9時30分 鐘の広場(JR横浜駅東口 2分)

【コース】～神奈川台関門跡～浅間下公園～松原商店街～天王町駅前公園～保土ヶ谷橋～

【解散】午前11時45分頃 JR保土ヶ谷駅前広場
(JR保土ヶ谷駅3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)

◎三水チャレンジウォーク

小田原市

秋元さん 追悼ウォーク

9キロ

12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

“三水”をこよなく愛した秋元さんを偲んで、小田原城外周を歩きたいと思います。(マスク着用願います)(昼食時間なし)

【集合】午前9時30分 小田原城址公園 天守閣前広場
(JR東海道線・小田急線・箱根登山鉄道、小田原駅10分)

【コース】～三の丸土塁～江戸口見附跡～蓮上院土塁～小田原駅西口～三の丸外郭新堀土塁～新橋見附跡～早川遺構～小田原城南入口～

【解散】午後0時35分頃 小田原駅(JR東海道線・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】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

◎多摩川を歩こう！再発見ウォーク

川崎市

下町神社と大師で納めのウォーク

8キロ

12月18日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

師走は大規模商業施設や先進企業の集積の街、禍や厄除けの大師と下町の街並みの神社を巡ります。(マスク着用願います)

【集合】午前9時(受付8時30分より)川崎駅中央東口広場
(JR南武・東海道線・京浜東北線・京急線は3分)

【コース】稲毛公園～稲毛神社～大師稲荷神社～ふれあい公園～厳島神社～子育て蔵堂～川崎大師～駅

【解散】午前11時40分頃 川崎大師境内(昼食時間設定無し)
(京急大師線川崎大師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】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

◇秋深まる秦野 水無川遊歩道

初級コース

トレッキング

雨天中止

12月15日(水)

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
(マスク着用願います) 渋沢駅北口バス停 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)

【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】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(解散)
飲み物を用意します。 歩行距離10km 解散12:30頃

次回12月23日(木)歴史あり景観あり 茅ヶ崎丘陵トレッキング

初級コース 雨天中止 歩行距離12km 解散14:30頃

【集合・出発】JR相模線 香川駅 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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]

保土ヶ谷区

松原商店街のにぎわい

9キロ

12月19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

ハンマーヘッドの先の、インターコンチネンタルホテルの手前に新しい女神橋が架かりました、初めての方は渡り初めです。
(マスク着用願います)(昼食時間なし)

【集合】午前9時 横浜公園(JR根岸線・地下鉄、関内駅5分)

【コース】～赤レンガ倉庫～臨港パーク～中央卸売市場～神奈川公園～沢渡中央公園～浅間下公園～追分公園～

【解散】午後0時20分頃 天王町駅(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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[東京急行]

緑区

初冬の三保市民の森

12キロ

12月16日(木)

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

初冬の里山の景観を眺め、雑木林の中で葉擦れの音に耳を澄ませば…
(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 青葉台公園 (トイレなし)(要昼食)
(東急田園都市線 青葉台駅5分)

【コース】～新治里山交流センター～新治市民の森～三保市民の森～三保平(昼食)～日向山公園～十日市場駅

【解散】午後2時30分頃 十日市場駅(JR横浜線)

【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【座間湧水コース】

厚木市

ウォーキングスクール 47-B

8キロ

12月19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】心拍数と運動強度(自分自身の運動強度を知ろう!)

【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 座間駅 12時30分頃

【問い合わせ先】080-5540-99/8 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◎自然観察ウォーク 03-09

金沢区

初冬の金沢緑地・八景島を歩く

10キロ

12月17日(金)

かなざわ歩け歩けの会

冬景色を装い始めた金沢緑地の緑道を通り八景島を歩き、冬の日差しを浴びながら浜辺で昼食、称名寺迄歩きます。

【集合】午前9時30分 長浜・花夢スポーツ広場
(マスク着用願います)(京急線 能見台駅7分)

【コース】～長浜スポーツセンター～小柴橋信号～マリンゲート入口～海の公園～

【解散】午後0時50分頃 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)

◇ガイドと歩こう東海道 -小田原宿II-

約4.5キロ

※11日(土)、16日(木)にも同コース

12月19日(日)

NPO 法人東海道
ウォークガイドの会

※城下町として、東海道の要衝の宿場町として栄えた小田原宿。

【集合】午前9時～9時30分 JR小田原駅 改札口

【コース】小田原城～西海子小路～大久寺～板橋見付跡 etc

【解散】午後12時頃(最終班)板橋地蔵尊にて解散予定
最寄駅:箱根登山鉄道・箱根板橋駅(10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)

○かまくら散策「札所」
鎌倉の二十四地蔵尊めぐり③

横須賀市
10キロ

12月20日(月)

かまくら歴史ウォークの会

「鎌倉の二十四地蔵尊」で、唯一横須賀のお寺に祀られている、地蔵尊を参拝します。本地蔵尊は、横須賀市の重要文化財に指定されています。昼食場所は設定しません。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 駅横広場(京急津久井浜駅0分)

【コース】～駅横広場～津久井公園～西公園～東漸寺～

「南武入口」バス停

【解散】午前11時50分頃 南武入口バス停

【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)

◎県立公園チャレンジ[城ヶ島公園]
県立城ヶ島公園と買い物ウォーク

三浦市
11キロ

12月23日(木)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:横須賀歩け歩け協会

師走の早咲きの水仙が咲く城ヶ島公園等ウラリでの年末の海産物の買い物はいかがですか? (マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 飯盛仲田公園(京浜急行三崎口3分)

【コース】飯盛仲田公園～小網代の森～城ヶ島入口～城ヶ島公園～安房が崎広場～うらり(小網代の森昨年の台風で改装中?)

【解散】午後1時30分頃 うらり(海楽里) (マスク着用願います)

(京浜急行バス三崎港乗車三崎口駅)

【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)

◎健康ウォーキング教室
107-②

中区
6キロ

12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

【神奈川県公園コース】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効率の良い歩き方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分横濱公園内(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、東急、京急、相鉄、横浜駅 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)

◎みどり to 自然 to ウォーキング【※9】
クリスマスの夕べ

中区
7キロ

12月23日(木)

みどりウォーキングクラブ

日中はしっかり歩きます、夕闇が迫る頃イルミネーションが煌めく中で解散、その後は室内のツリー(音楽と光のハーモニー)などお楽しみ下さい。(マスク着用願います)

【集合】午後2時30分 横濱公園 関内駅(根岸線/地下鉄)

【コース】中華街～元町公園～港の見える丘公園～山下公園～赤レンガ倉庫～女神橋～

【解散】午後5時30分頃 グランモール～桜木町駅

(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)

◎県央一周チャレンジ[大和市]
大山街道を歩こう (1/4)・大和市

大和市
8・12キロ

12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

県央一周チャレンジは年末から4回シリーズで江戸の昔を偲んで大山街道を歩きます。初回は大和市から開始します。

【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3分)

【コース】～瀬谷本郷公園～深見歴史の森～大山街道・下鶴間ふるさと館(昼食)～①小田急鶴間駅～泉の森せせらぎ広場～親水広場～

【解散】午後1時50分頃 ②大和駅(相鉄、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】090-4611-4982 (神奈川県歩け 榎本)

◎横浜18区チャレンジ
2021年納会ウォーク

中区
10キロ

12月24日(金)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

令和3年の納会ウォークです。今年は新型コロナウイルスの影響で年明け早々1月より3月まで歩きを休会、夏場の8月、9月と休会緊急事態宣言が10月に解除されようやく歩きを初めました。感染対策を充分に行いながら、来年もコロナに負けず元気に歩きましょう。

【集合】午前9時30分 横濱公園 関内駅(根岸線・市営地下鉄)

【コース】横濱公園～イタリア山庭園～港の見える丘公園～山下公園～臨港パーク～水際線公園

【解散】午後0時30分頃 水際線公園(横浜駅東口10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】090-1264-2541 (神奈川県歩け前川)

(マスク着用願います) ※昼食時間はとっておりません。

◇ 神奈川県全市区町村完歩者名簿 2021年 令和3年10月

菅原 時子 様 (厚木市)
安室 慶雄 様 (藤沢市)江川 和子 様 (横浜市磯子区)
安室 美智子 様 (藤沢市)

● かもめカード完歩者名簿 2021年 令和3年10月

原 栄子(厚木市、38051km/3120回) 大村勝躬(横浜市泉区、30052km/2200回) 根田ウタ子(横須賀市、26302km/2160回)
田中年子(横浜市南区、25764km/2130回) 小長谷久子(横須賀市、25576km/2130回) 山本好美(横浜市金沢区、23487km/1865回)
汐満一虎(横浜市緑区、22026km/1830回) 高橋光慶(横浜市磯子区、19215km/1620回) 川尻千恵子(海老名市、19015km/1620回)
鈴木英之(寒川町、16799km/1360回) 松田義久(横須賀市、13006km/1110回) 織本正巳(横浜市戸塚区、12890km/990回)
海老沼修一(横浜市金沢区、11821km/1010回) 影山信子(横浜市南区、11684km/1050回) 影山義男(横浜市南区、10602km/930回)
五十嵐睦代(横浜市鶴見区、10576km/990回) 内田博朗(横浜市栄区、10382km/840回) 田中修二(川崎市麻生区、7203km/555回)
山田裕子(横浜市戸塚区、6862km/600回) 洲上康彦(厚木市、5506km/480回) 重田昌利(横浜市保土ヶ谷区、2179km/210回)
河村昌子(平塚市、2159km/210回) 島元智子(川崎市幸区、613km/61回) 榊原光裕(横浜市西区、273km/30回) (敬称省略)

追悼 悲しいお知らせです。NPO法人神奈川県歩け歩け協会 高坂 徹 理事長が2021年10月21日に志半ばにして亡くなりました。高坂理事長は体調を崩し5月から入院治療加療に努めて参りましたがその甲斐もなく10月21日に帰らぬ人となりました。新型コロナの影響でご家族の方も面会が思うように出来ず、一度も会話が出来無い状態で悲しい別れとなりました。ご家族のご意向により通夜・葬儀は親族のみで執り行われました。ここに謹んでご冥福をお祈り致します。 合掌

高坂理事長の足跡は、神奈川県歩け歩け協会は元より県内のウォーキング団体の立ち上げに携わり1982年に神奈川県歩行運動推進連絡協議会から発展的に解消され、神奈川県歩け歩け協会と名称を変える時に各団体に加盟依頼し、平成10年「かながわゆめ国体の会場めぐり」にも関わり、会報「かながわ歩け」発行、「神奈川県健康プラン21」そして平成15年にNPO法人神奈川県歩け歩け協会の法人化認証を受け新しい活動を開始し「3033運動」への取り組み、「かもめウォーキングアカデミー」の設立に取り組みをされました。

2021年11月1日

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 会長 前川 吉和

お知らせ

特定非営利活動法人神奈川県歩け歩け協会、および特定非営利活動法人かもめウォーキングアカデミーの2021年度総会が書面表決により11月1日に終了したことをご報告致します。

皆様♡ 筋力トレーニングをしましょう！ No.4

体幹のトレーニング編

前回までは、下半身のトレーニングを紹介してきましたが、今回より体幹のトレーニングを紹介します。
体幹を鍛え長時間のウォーキングでも姿勢が崩れにくい体づくりに挑戦しましょう♡

ドローイン(呼吸法)



・仰向けで鼻から息を吸い、お腹を膨らませます。

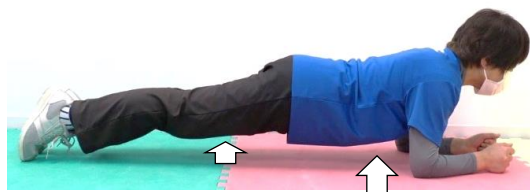


・口から息を吐き切るときお腹をへこませます。

体幹トレーニング①



・肘で体を支え、10秒間キープ。
・最初は膝をついてもOKです。キープできる時間を増やしましょう。



・できれば、膝を浮かし、肘と腕で体を支えましょう。
・キープできる時間を少しずつ増やしましょう。