

健保連かながわ

生活習慣病
予防

筋力低下
防止

骨を
丈夫に

ストレス
解消

100キロウォーク

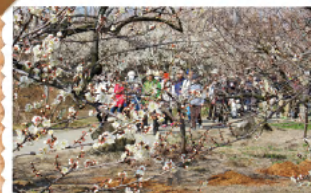
1年間で100km歩こう!!

8km×12カ月

ウォーキングは、いつでも、どこでも、だれにでもできる体に優しい有酸素運動。健康維持やダイエット…100kmウォークにチャレンジしてみませんか。しかも楽しくウォーキングしながら神奈川を再発見!是非家族そろってご参加ください!!



十日市場 市民の森



曾我梅林の梅祭り



瀬谷 和泉川

健保連神奈川連合会HPに100キロウォークの写真を掲載していますので、是非ご覧ください。
https://kenpo-kanagawa.or.jp/general/walk/walk_archives/2019/2019-gallery

「新型コロナウイルスに負けない健康ウォーキング」

参加者のみなさんへ
お願い

- 1 当日体調が悪い、体温が37.5度以上ある方は参加はお控えください。
- 2 受付時間は午前9時30分から10時00分までです。出発式や準備体操は行いませんので、受付終了後、順次スタートしてください。
- 3 歩行時はつねにお互いの距離を保ち、大声での会話は避けてください。
- 4 参加カードには当日の体調と、受付で測った体温をご記入ください。
- 5 万が一感染が発生した場合に備えて緊急時の連絡先を参加カードにご記入いただけます。
- 6 途中で体調が悪くなった時は、お近くのスタッフに声をかけてください。

新型コロナウイルスに負けない健康ウォーキング運動の推進のためにご協力よろしくお願いします

2021年4月～2022年3月 予定表

※受付時間はすべて午前9時30分～10時です。現地集合。

※都合によりコースが変更になる場合があります。

参加費: 健保連神奈川連合会 会員 200円/一般 300円

◆万が一の事故などに備え、参加費の一部を傷害保険に充てています。

原則、雨天決行。ただし、当日の天候等により距離・コース変更、または台風や猛暑により危険が予想される場合は中止することもあります。中止の場合は、前日の13:00以降に健保連神奈川連合会ホームページで告知します。

●健保連神奈川連合会ホームページ
<https://www.kenpo-kanagawa.or.jp/index.php>

●お電話での確認はこちらまで(前日の13:00-17:00まで)
 ☎045-641-7370 100キロウォーク事務局

月/日	コース名	集合場所 コース案内～解散場所
4月～6月	4月～6月までのウォークは中止とします。	
7/24 (土)	“ホッと一息 木陰の遊歩道” しばらく歩いて、高台の山田神社でホッと一息。その後は、「せせらいの道」「ささぶねの道」と木陰の多い緑道を歩きます。	横浜市営地下鉄グリーンライン 北山田駅(4分) 山田富士公園 8kmコース 山田富士公園～山田神社～早瀬公園～せせらぎ公園～茅ヶ崎公園～葛が谷公園～センター南駅(横浜市営地下鉄)
8/28 (土)	“本流れ日経道と清浄公園” 5km 7月～9月までのウォークは中止とします。	横浜市営地下鉄ブルーライン 中川駅(5分) 山崎公園 8kmコース 山崎公園～衛生公園～センター南駅(横浜市営地下鉄)
9/25 (土)	“酒匂川左岸ひょうたん池と最明寺” 酒匂川のせせらぎと松並木に心を癒されながら農村風景を楽しみ、川音川河畔の店屋場公園までのウォークです。	小田急線 開成駅(5分) 開成駅前公園 8kmコース 開成駅前公園～酒匂川サイクリングコース～足柄紫水大橋～ひょうたん池～最明寺～店屋場公園～新松田駅(小田急線・JR海蔵線)
10/23 (土)	“3つの川と夢見ヶ崎動物公園” 夢見ヶ崎は太田道灌が築城を考えたが、悪夢を見て中止した伝説の場所です。古墳、神社、珍しい動物達が歓迎!!	東急東横線・目黒線 元住吉駅(7分) 中原平和公園 8kmコース 中原平和公園～渋川～矢上川～グリーンセンター～小倉緑道～夢見ヶ崎動物公園～ガス橋通り～二ヶ領用水～中原平和公園～元住吉駅(東急東横線・目黒線)
11/27 (土)	“田舎風の田園めぐり” 4km 10月～12月までのウォークは中止とします。	小田急線 鶴巻温泉駅(7分) ひかりのまち公園 8kmコース ひかりのまち公園～鈴木浴い～ひかりのまち公園～鶴巻温泉駅(小田急線)
12/18 (土)	“横浜のシルクロードからお買い物” 横浜の絹の道、横浜道、旧東海道、八王子街道を歩いて、「ハマのアメ横」洪福寺松原商店街でお買い物を楽しみましょう!!	横浜市営地下鉄・JR根岸線 関内駅(5分) 横浜公園 8kmコース 横浜公園～榑部山公園～横浜道～浅間下公園～旧東海道～芝生の道分～八王子街道～宮田町公園～松原商店街～天王町駅(相鉄線)
1/22 (土)	“大和市の南北に繋がる歩行者専用道路を辿り、新春で賑わう大和市を楽しんで散策しましょう。” 1月22日(土)のウォークは中止とします。	相模線 相模大塚駅(4分) やまと公園 5kmコース やまと公園～相模大塚駅～歩行者専用道～大和市役所～リラの丘公園～かみの公園～ほほえみ通り～柳の木通り公園～中央林間駅(小田急線・東急田園都市線)
2/26 (土)	“瀬上市民の森散策” 瀬上市民の森から、富士山や街並みの展望を楽しみましょう。そして上り下りのあるコースで体力を鍛えましょう!!	JR根岸線 港南台駅(7分) 港南台西公園 9kmコース 港南台西公園～港南台高校～港南台5丁目～海上保安庁事務所～洋光台南公園～洋光台駅(JR根岸線)
3/26 (土)	“早春の相模国一之宮を歩く” 懐しさ・輝き・潤いのある湘南寒川町をめぐり、相模国一之宮寒川神社で八方除けのご祈禱を行いましょう。	JR相模線 寒川駅(3分) 寒川駅前広場 8kmコース 寒川駅前広場～田端スポーツ公園～水道記念館～寒川神社～さむかわ中央公園～寒川駅(JR相模線)

お問い合わせは 所属健康保険組合 または

健康保険組合連合会神奈川連合会

TEL: 045-641-7370

URL <http://www.kenpo-kanagawa.or.jp>

協力: NPO法人
神奈川懸歩け歩け協会