

## 横浜健康ウォーキング教室

開催： 第1・3火曜日（祝祭日や他の行事と重なる場合、変わることがあります）  
 集合： 午前9時30分 横浜公園内（噴水前。10分前までに受付を済ませてください）  
 解散： 午後2時30分頃 距離： 6km。 参加費： 500円。  
 靴： ウォーキングシューズ（靴紐で締め具合の調整ができるものをお勧め）  
 小雨決行、レジャーシート・昼食持参、マスク着用をお願いします

教室用


<https://kanagawaaruke.jp>

- ▶ ウォーキングを始める前に正しい歩き方などを学びましょう。
- ▶ 4回シリーズ(※1)で歩きの基本を身につけます。
- ▶ 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。

### 【講座紹介】

No	講座の内容
①	1. 筋トレの理論と基本動作
	2. ストレッチングの必要性と基本動作
	3. 靴の選定と履き方
②	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
③	1. 歩くことの必要性和歩きの効果
	2. 心拍数と運動量
	3. 服装・持ち物
④	1. 注意事項・ウォーキングマナー
	2. 特徴のある歩き方
	3. 習慣にして継続

※上記の他、下記を実施しています。

- ◇ ストレッチング（朝，昼，解散時）
- ◇ 姿勢の作り方、歩き方
- ◇ 筋トレ（朝のストレッチング後）

①②③④全ての講座を受講後、修了証書が授与されます。  
 同内容の講座は2か月先になるので、最短修了を目指し連続して参加することをお勧めします。  
 殆どの方が、更なるスキルアップを目指し①～④修了後も継続して教室に参加されています。

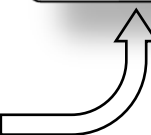
是非 あなたも！

スタッフ一同、お待ちしております。

### 【コース紹介】

No	コース名	特徴	解散地
A	山下公園	山下公園、大栈橋、日本丸パーク等、横浜ウォータフロントの名所を巡ります。	横浜駅
B	中央市場 神奈川公園	山下公園、臨港パーク、中央市場、港横浜のもう一つの顔が楽しめるコースです。	横浜駅
C	イタリア山 庭園	イタリア山、山手の洋館を巡るコースです。往時の横浜がうかがえます。少しアップダウンがあります。	桜木町駅
D	野毛山公園	大通り公園、野毛山公園、伊勢山皇大神宮と、歴史ある横浜を巡るコースです。	桜木町駅
E	本牧山頂 公園	横浜の山手地区を楽しめるコースです。目的地の公園はH10年に開園した、眺望の良い公園です。	山手駅
F	根岸森林公 園	明治の遺産、根岸森林公園に向かいます。ここは日本初の競馬場。今は緑豊かな憩いの場です。	根岸駅
G	清水ヶ丘 公園	大通り公園から清水ヶ丘公園を目指します。途中、120段の階段で心拍数と運動量の測定を行います。	保土ヶ谷駅

修了後は、6回参加すると  
**1回無料優待♡**



### 【問い合わせ先】

NPO 法人かもめウォーキングアカデミー  
 土居 (090-1534-6401)



【2021年度日程のご案内】

期	開催日	講座	コース	期	開催日	講座	コース
103	21年4月6日	①	F	106	21年10月5日(*1)	①	D
	21年4月20日	②	C		21年10月19日	②	C
	21年5月11日	③	G		21年11月2日	③	G
	21年5月18日	④	E		21年11月16日	④	E
104	21年6月1日(*1)	①	D	107	21年12月7日	①	F
	21年6月15日	②	B		21年12月21日	②	B
	21年7月6日	③	G		22年1月11日	③	D
	21年7月20日	④	E		22年1月18日	④	E
105	21年8月3日	①	F	108	22年2月1日(*1)	①	D
	21年8月17日	②	A		22年2月15日	②	A
	21年9月7日	③	D		22年3月1日	③	G
	21年9月21日	④	E		22年3月15日	④	E

コース/A:山下公園、B:中央市場、C:イタリア山、D:野毛山、E:本牧山頂、F:根岸森林、G:清水ヶ丘

**\*1**

- ・6月1日(火)、10月5日(火)、2022年2月1日(火)は25m速歩と3分間速歩の持久力測定を実施して、測定記録を継続してお渡しします。
- ・25m速歩とは、25mを何秒で歩けるか？ 参考(平均値)60代は9秒です。
- ・3分間速歩とは、3分間で何m歩けるか？

☆参考(平均値)60代は300mです。

【会報の見方】

(主催者記号)

- ◎：神奈川県歩け歩け協会(県協会)
- ：県協会協力加盟団体の11団体(協力加盟団体)
- ◇：県協会加盟団体の5団体(加盟団体)

◎神奈川県鉄道シリーズ【東京急行】 大和市 10キロ  
**泉の森と古民家**  
 1月18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

● 県協会主催のときは、主管団体が併記

● コースの特徴等

● 集合場所と最寄り駅が掲載

泉の森散策して、古民家を訪ねます。最後にヌヌービーに合流するまで歩きます。(コース費用別)【集合】午前9時30分 泉の森親水広場(昼食不要)【コース】〜なでしこ広場〜親水広場〜民家園〜大山街道〜諏訪神社〜鶴間ふるさと館〜南町田グランブルーパーク駅【解散】午後0時30分頃 南町田グランブルーパーク駅【参加費】県協会主催:一般1,200円(協会の協賛費の案内参照)【問い合わせ先】090-5309-1486(神奈川県歩け 大瀬)

**参加費** 参加費の記載がある場合はそれに従い、無い場合(通常例会)は下記の通りです。

通常例会の参加費

- ◎県協会主催：登録会員(¥200)、他協会会員(¥300)、一般(¥500)
- 協力加盟団体主催：**会員**(¥200)、他協会会員(¥300)、一般(¥500)

※2：協力加盟団体主催の例会で、**会員**とは協力加盟団体11団体のうち、いずれかの団体に所属している方を会員と呼びます。会員であれば、協力加盟団体が主催する通常例会には会員価格(200円)で参加できます。

