

## 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。

修了後は、6回参加すると  
**1回無料優待♡**

是非 あなたも！

スタッフ一同、お待ちしております。

### 【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)



【2022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
109	22年4月5日	①	F	112	22年10月4日(*1)	①	D
	22年4月19日	②	C		22年10月18日	②	C
	22年5月17日	③	G		22年11月1日	③	G
	22年5月24日	④	E		22年11月15日	④	E
110	22年6月7日(*1)	①	D	113	22年12月6日	①	F
	22年6月21日	②	B		22年12月20日	②	B
	22年7月5日	③	G		23年1月10日	③	D
	22年7月19日	④	E		23年1月17日	④	E
111	22年8月2日	①	F	114	23年2月7日(*1)	①	D
	22年8月16日	②	A		23年2月21日	②	A
	22年9月6日	③	D		23年3月7日	③	G
	22年9月20日	④	E		23年3月21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**

- ・2022年6月7日(火)、10月4日(火)、2023年2月7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。

注意：2022年5月と2023年1月の第一火曜日は、祝祭日及び催事等で横浜公園の使用が困難の為、予定日を変更します。

【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）

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕 大和市 10時

**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  
【主催：横浜歩け歩け運動連合会】

泉の森散策して、古民家を訪ねます。最後にスノーピーに会えるのを逃しずに歩きましょう。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 泉の森観光広場 (徒歩5分)  
【大和駅まで】広場より7分、(相鉄線・小田急線・大和駅7分)

【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 (東急田園都市線)

【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 大和)

- ・ 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

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：<sup>(※2)</sup> 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。

