

## KANAGAWA WALKING



# かながわ歩け

# 2

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

**※緊急のお知らせ：2021年度(令和4年1月～3月)の健保連は全て中止いたします。**

## NPO法人神奈川県歩け歩け協会 理事長就任のご挨拶

既にご承知の通り、前理事長の高坂徹が10月に死去されました。その後任に理事会の承認を経て、私吉田 茂が後任の理事長につくことになりました、何分コロナ禍等の影響で引継などが殆ど出来ない状況での就任となりました。会員の方スタッフの方々にご迷惑をお掛けしますが、精一杯努めて行く所存です。宜しくお願い致します。

### ◎健康ウォーキング教室

中区

108-①

6キロ

2月1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

【野毛山公園コース】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持久力測定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、市営地下鉄桜木町駅 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)

### ◎湘南チャレンジ[茅ヶ崎市]

茅ヶ崎市

小出川の観梅

12キロ

2月4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

早咲き・遅咲きの観梅で早春を感じましょう。  
 (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7分)  
 【コース】～中央公園～観梅～鶴嶺第三公園～田端スポーツ公園～馬入水辺の楽校～馬入ふれあい公園～八幡山公園～平塚駅  
 【解散】午後1時30分頃 JR平塚駅(JR東海道線)  
 【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)

### ○いずみフレッシュウォーク★☆☆

瀬谷区

瀬谷富士から泉富士へ

9キロ

2月3日(木)

いずみ歩け歩けの会

ピンと張りつめた大気に雪を冠った富士山が浮かび上がります。瀬谷区の高台から泉区の里山から、この時期だけの霊峰を望みます  
 (マスク着用願います) (昼食時間なし)  
 【集合】午前9時30分 二ツ橋公園(相鉄線 三ツ境駅7分)  
 【コース】～阿久和富士見小金山公園～小金山～小林園～大久保原縄文遺跡跡～いずみ台公園～富士塚～あやめ公園～  
 【解散】午後0時30分頃 いずみ中央駅(相鉄 いずみ野線)  
 【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)

### ◎ファミリーコミュニケーションウォーク

大和市

泉の森 冬模様

8キロ

2月6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:いずみ歩け歩けの会

台湾亭、しらかしのいえ、郷土民家園等ぐるりと廻り見学します。  
 【集合】午前9時30分 なでしこ広場(相鉄。小田急 大和駅1分)  
 (マスク着用願います) (昼食時間なし)  
 【コース】ふれあい広場～大和トンネル～ふれあいキャンプ場～安宅家の人々(案内板)～せせらぎ広場～釣り堀横～ふれあいの森  
 【解散】午後0時20分頃 大和駅(相鉄、小田急)  
 【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】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)  
 045-210-8230 (神奈川県/学校支援課)

【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 / 他協会員証300円 / 当日受付500円 (誰でも参加できます)

◇三浦半島最高峰として知られる  
大楠山初級コース  
雨天中止

2月7日(月)

stc 湘南トレッキングクラブ

- 【集合・出発】JR・横須賀線 衣笠駅 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】衣笠駅→衣笠山公園→衣笠城址→大楠山→  
 前田橋バス停  
 歩行距離 13km 解散15:00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)

## ◇真鶴半島めぐりコース

真鶴町  
10キロ

2月10日(木)

箱根町歩く会

- 約15万年前に噴出した溶岩でつくられた真鶴半島。クスノキの原生  
 林等の森林遊歩道から、三ツ石海岸を歩き、海上の安全を祈念する  
 貴船祭の行われる貴船神社、源頼朝が安房国へ脱出した際に身を  
 隠した「しとどの窟」などを見て真鶴駅まで歩く。  
 【集合】午前9時20分 真鶴駅 (マスク着用願います)  
 【コース】荒井城址公園～三ツ石～貴船神社～しとどの窟～真鶴駅  
 【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 真鶴駅からJR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

◎神奈川の鉄道シリーズ[横浜市営地下鉄]  
新横浜駅前公園縦断ウォーク港北区  
8キロ

2月8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

- 岸根公園を半周し、環状2号線を通り、新横浜駅前公園の南端より  
 北端迄約2kmを縦断し太尾公園を經由、大倉山梅林で梅の香りに  
 酔いながら大倉山公園で解散。(マスク着用願います)  
 【集合】午前9時30分 岸根公園(市営地下鉄岸根公園駅6分)  
 【コース】～環状2号線～新横浜駅前公園南端～同北端～  
 太尾公園～大倉山梅林～(昼食の設定は有りません)  
 【解散】正午頃 大倉山公園(東急東横線 大倉山駅5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)

◎横浜 18 区チャレンジ《M16》  
港南区ふれあいウォーク港南区  
8キロ

2月11日(金・祝)

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

- 区画整理された、住宅地を歩き、舞岡ふるさと村「虹の家」で休憩。  
 その後大規模な市営墓苑の開発が進む山の麓を歩きます。  
 【集合】午前9時 上永谷駅 横浜地下鉄(注・年間計画の港南  
 (マスク着用願います) 台駅を変更)  
 【コース】上永谷駅前～丸山台公園～舞岡高校～ふるさと村「虹の  
 家」～熊の堂～舞岡小学校～舞岡駅  
 【解散】正午頃 舞岡駅(横浜地下鉄) 昼食時間は摂りません  
 【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】090-1261-1731 (神奈川県歩け 羽田)

○みどり to 自然 to ウォーキング[※11]  
市民の森の山道歩き緑区  
12キロ

2月9日(水)

みどりウォーキングクラブ

- 三保市民の森を縦断。冬枯れの森の山道を、落葉を踏み締め歩  
 きます。深山の雰囲気あり、登山気分を味わえるでしょう。  
 【集合】午前9時30分 中里公園(JR横浜線 十日市場駅)  
 (マスク着用願います)  
 【コース】中里公園～新治市民の森～三保市民の森(プロムナード  
 縦断)～三保平(昼食)～動物の森公園～四季の森公園～  
 【解散】午後1時30分頃 中山駅(横浜線・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)

○西湘月例会  
梅の香りに誘われて小田原市  
10キロ

2月11日(金・祝)

西湘歩け歩け協会

- 曾我の冬の風物詩、咲き誇る紅梅・白梅・しだれ梅など新春ならではの  
 梅花三昧に浸って見ませんか。(マスク着用願います)  
 【集合】午前9時30分 梅の里センター前広場  
 (JR御殿場線 下曾我駅1分)  
 【コース】～原梅林～穂坂家のしだれ梅～城前寺～瑞雲寺(中河  
 原梅林)～上府中公園(昼食)～梅の里センター  
 【解散】午後1時50分頃 下曾我駅(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】090-3341-7574 (西湘歩け 北野)

◇早春の公園ウォークを  
楽しみます金沢区  
12キロ

2月9日(水)

生き生きウォーキング  
自然探索の会

- 横浜金沢区の公園を巡り、早春の香りを味わいます。富岡総合公園  
 の春の息吹、直木賞の直木三十五の墓所・野口英世が活躍した研究  
 所等通過し、ゆっくり「みちくさ歩き」をたのしみます。  
 (マスク着用願います)  
 【集合】午前8時30分 JR新杉田駅 駅前交番  
 【コース】～浜空神社～富岡総合公園～(長昌寺・慶珊寺)富岡八幡  
 ～長浜公園(野口記念館)～八景島～海の公園～  
 【解散】午後2時30分頃 京急金沢文庫駅  
 【参加費】会員300円 一般500円  
 ウォーキングシューズで 雨具 弁当 飲料水など  
 【問い合わせ先】090-4664-2304 星野

○海の手半島ふれあいウォーク  
市民活動参加ウォーク横須賀市  
9キロ

2月12日(土)

横須賀歩け歩け協会

- コロナ感染症対策をして北久里浜駅から横須賀市立サポートセンタ  
 ーまで体験ウォークを企画しました。(マスク着用願います)  
 【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～天津諏訪神社～信楽寺～海つり公園～  
 三笠公園～市民サポートセンター (昼食不要)  
 【解散】午前11時30分頃 市民活動サポートセンター  
 (京浜急行 汐入駅3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】090-1264-2541 (横須賀歩け 前川)

<p>○笑顔・みんな元気がみはら 3-① <b>初春・梅花香る相模原北公園</b></p> <p>相模原市緑区 9・13キロ</p> <p><b>2月12日(土)</b> さがみはら歩け歩けの会</p> <p>春到来を告げる梅の花、北公園が誇る全国の梅木100種類の梅の花の香りに浸り楽しく歩きます。(マスク着用願います) 【集合】午前9時30分 橋本駅北口デッキ (JR相模線駅 至近距離) 【コース】～橋本公園～相模原北公園～①横山公園(昼食)～道保川公園～田尻第一公園～ 【解散】午後1時55分頃 ②番田駅(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)</p>	<p>◇吾妻山～みかんの丘を 曾我梅林へ</p> <p>二宮町 16キロ</p> <p><b>2月13日(日)</b> 生き生きウォーキング 自然探索の会</p> <p>菜の花越しに富士山の展望を楽しむ吾妻山から、みかんの丘を越えて梅林へ。健脚コースですが・春を楽しむ一日。鳥が歌い・友が集う里山コースです。(マスク着用願います) 【集合】午前8時30分 JR 二宮駅 健脚コース 【コース】～吾妻山～川勾神社～みかんの丘～六本松～曾我梅林へ 【解散】午後3時30分頃 JR国府津駅 ◇2月20日(日)「春・河津桜と絶景の白富士は格別!!!」三浦の河津桜・岩礁の盗人狩・小網代の森へ自然満喫のコースです 【集合】午前8時30分 京急三浦海岸駅 少しハード 18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</p>
<p>◇ガイドと歩こう東海道 -日本橋- ※20日(日)にも同コース</p> <p>約5.8km</p> <p><b>2月12日(土)、17日(木)</b> NPO法人東海道 ウォークガイドの会</p> <p>※箱根駅伝スタート地点から日本橋周辺をガイドと散策します。 【集合】午前9時～9時30分 JR東京駅 丸の内北口 【コース】将門塚～常盤橋～日本橋～千葉道場跡～新橋停車場跡 etc 【解散】午後0時30分頃 (最終班) 旧新橋停車場跡にて解散予定 最寄駅 JR新橋駅 (徒歩7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&lt;HP&gt;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)</p>	<p>◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕 せせらぎの道から馬場花木園</p> <p>神奈川区 9キロ</p> <p><b>2月14日(月)</b> 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</p> <p>神奈川区の公園を渡り歩いて、新子安公園から菊名へ。 【集合】午前9時30分 新子安公園 (マスク着用願います) (JR 京浜東北線、新子安駅・京急新子安駅5分) 【コース】～子安台公園～神の木公園～馬場花木園～ 入江川せせらぎ緑道～菊名駅 【解散】午後0時30分頃 菊名駅(東急東横線・JR横浜線) (昼食不要) 【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)</p>
<p>◎川崎七区チャレンジ〔高津区〕 高津の歴史と八景 2</p> <p>高津区 8キロ</p> <p><b>2月13日(日)</b> 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</p> <p>高津八景の中で新しい文化と古刹と神社をつなぐ緑豊かなコースを歩きます (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 (受付時間8時30分より) 溝の口駅デッキ広場 (JR南武線・東急田園都市線) 【コース】溝の口駅～ねもじ坂～市民プラザ(八景)～影向寺(八景)～能満寺「交」～橋樹神社(八景)～せせらぎ緑道～駅 【解散】午前11時30分頃 武蔵新城駅(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】090-1113-3099 (神奈川県歩け 山崎)</p>	<p>◎神奈川の鉄道シリーズ〔小田急線〕 早春の諏訪の原と丘陵里山を歩く</p> <p>小田原市 12キロ</p> <p><b>2月15日(火)</b> NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:厚木歩け歩け協会</p> <p>早春の諏訪の原と眺めの良い丘陵を四季の花々(梅)を探しながら皆さんと楽しく歩きましょう。(トロボカルドーム温室入園、65歳以上無料、保険証等必要) (駅にてトイレ済ませてください) 【集合】午前9時30分 井細田公園(小田急線足柄駅5分) 【コース】～久野緑の小径～大仏観音～諏訪の原公園～フラワーガーデン(梅園)～こどもの森公園～辻村植物園(梅林)～小田原市宮城山テニスコート(解散式)～ (マスク着用願います) 【解散】午後2時頃 小田原駅(JR・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】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)</p>
<p>◎厚木日曜【林神社Ⅱコース】 ウォーキングスクール 48-A</p> <p>厚木市 7キロ</p> <p><b>2月13日(日)</b> 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</p> <p>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】歩行習慣と継続方法(歩行距離を付けていますか?) 【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)</p>	<p>◎健康ウォーキング教室 108-②</p> <p>中区 6キロ</p> <p><b>2月15日(火)</b> 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</p> <p>【山下公園コース】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、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)</p>

## ◎県央一周チャレンジ[海老名市]

海老名市

## 大山街道を歩こう(3/4)・海老名市 11キロ

2月16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

大山街道・矢倉沢往還を海老名市から厚木市へ富士山・大山を眺めて寄り道ウォーキングを楽しみます。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 海老名中央公園

(JR、小田急、相鉄、海老名駅2分)

【コース】～河原口交差点～厚木バスター～旭町4丁目～三嶋神社～酒井青少年広場(昼食)～小田原厚木道路片平交差点～宮前公園～

【解散】午後1時15分頃 愛甲石田駅(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)

## ◇梅便りの能見堂跡

小雨代行

## 称名寺を歩く 14キロ

2月19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】金沢文庫・称名寺 午後3時

※一次解散 ののはな館(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→いち川→長倉→横浜自然観察センター→大丸山→ののはな館→能見堂跡→称名寺八角堂→称名寺院内(解散)→

最寄り駅 金沢文庫駅 海の公園柴口(シーサイドライン)

◆いち川を上流に向かって歩き、横浜自然観察の森へと。

区境の尾根道から残された金沢の緑地帯を歩きます。

【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

## ○かまくら散策[切通し]

鎌倉市

## 如月の大仏切通し 12キロ

2月17日(木)

かまくら歴史ウォークの会

如月の街並と尾根を歩いてみませんか。すばらしい眺望に遭うことを願います。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 湘南モノレール線 大船駅横広場

(JR・モノレール線 大船駅2分)

【コース】広場～深沢行政センター～笛田公園～大仏切通し～一向堂公園～鎌倉駅西口

【解散】午後1時頃 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)

## ○青空と緑の自然ふれあいウォーク 03-⑩

中区

## 根岸の丘の梅林を訪ねて 7キロ

2月20日(日)

横浜歩け歩け運動連合会

ぼちぼちと歩いて、根岸競馬場跡地で、梅林を散策

【集合】午前9時 大通り公園(石の広場)(マスク着用願います)

({JR根岸線、関内駅南口2分})

【コース】～元町～中華義荘～根岸森林公園～根岸外人墓地～山手駅 (昼食不要)

【解散】午後0時30分頃 山手駅(JR根岸線)

【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)

## ◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]

旭区

## 陽だまりの鴨居路 8キロ

2月18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

春待つ帷子川親水公園から高台の新井町公園を訪ね、鴨居、菅田の古道を鴨居市民の森を経由して、鴨居駅までの午前中ウォーク

(昼食時間摂りません)(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 鶴ヶ峰公園(相鉄線 鶴ヶ峰駅5分)

【コース】～下白根信号～新井町公園～竹山橋～辻山の庚申塔～鴨居市民の森～市民の森一周～鴨居公園～

【解散】午後0時10分頃 鴨居駅(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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

## ◇ガイドと歩こう東海道-日本橋-

約5.8km

※12日(土)、17日(木)にも同コース

2月20日(日)

NPO 法人東海道  
ウォークガイドの会

※箱根駅伝スタート地点から日本橋周辺をガイドと散策します。

【集合】午前9時～9時30分 JR東京駅 丸の内北口

【コース】将門塚～常盤橋～日本橋～千葉道場跡～新橋停車場跡 etc

【解散】午後0時30分頃(最終班) 旧新橋停車場跡にて解散予定

最寄り駅 JR新橋駅(徒歩7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&lt;HP&gt;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)

## ◎県立公園チャレンジ[東高根森林公園]

多摩区

## 早春の県立東高根森林公園 8キロ

2月19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

多摩丘陵の長尾の里から東高根遺跡と多くの谷戸の残る県立公園を散策します。(昼食時間設定無し)(マスク着用願います)

【集合】午前9時(受付8時30分より)ニヶ領せせらぎ館

(JR南武・小田急線登戸駅10分)

【コース】せせらぎ館前～長尾橋～切通し～長尾神社～五所塚第一公園～東高根森林公園～延命寺～駅

【解散】午後11時40分頃 溝の口駅

(JR南武・東急田園都市・大井町線)

【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)

## ◎かながわWEST[湯河原町]

湯河原町

## 湯の里湯河原史跡巡り 12キロ

2月21日(月)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:西湘歩け歩け協会

湯河原町は大正15年に土肥村から改名された比較的新しい町。その居城のあった土肥氏の治めていた古跡と歴史を巡り往時を偲びます。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 御庭公園(JR東海道線 湯河原駅5分)

【コース】～福泉寺～天寿院～保善院～泉公園(昼食)～椿寺～万葉公園～五所神社～

【解散】午後2時30分頃 湯河原駅(JR東海道線)

【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】090-3341-7574 (神奈川県歩け 北野)

◇相模湾、足柄平野一望

曾我丘陵

初級コース

雨天中

2月21日(月)

stc 湘南トレッキングクラブ

- 【集合・出発】JR・国府津駅 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】弁当、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】国府津駅→菅原神社→上ノ山農道→六本松跡→  
 不動山→いこいの村足柄→御殿場線・相模金子駅  
 歩行距離 15km 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)

◎県央一周チャレンジ[愛川町]

春の中津往還と吊るし雛

愛川町

6・15キロ

2月25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

- 春を迎えた中津郷を辿り古民家山十郎の吊るし雛を見物し雅な日本の  
 原風景を楽しみます。(マスク着用願います)  
 【集合】午前9時30分 相武台下駅前広場(JR相模線)  
 【コース】～観光休憩所あらいそ～座架依橋～①あつぎ郷土博物  
 館(昼食)～古民家山十郎～上ノ原公園～昭和橋～  
 当麻東原公園～  
 【解散】午後2時35分頃 ②原当麻駅(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)

○花と水辺と祭りウォーキング

富士山と河津桜と菜の花と

松田町

10キロ

2月22日(火)

後援:厚木市議会歩け歩け議員連盟  
厚木歩け歩け協会

- 河津桜と白雪の富士山と足元に咲く菜の花の調和する抜群の景観  
 を満喫し、酒蔵でお買い物が出るコースです。  
 (昼食時間なし) (マスク着用願います)  
 【集合】午前9時30分 中丸児童公園  
 (小田急線新松田駅・御殿場線松田駅10分)  
 【コース】～延命寺～西平畑公園～自然館～最明寺分岐点～  
 中央農道～寒田神社(解散式)～中澤酒造～  
 【解散】午後0時30分頃 新松田駅(小田急線・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】090-5312-0135 (厚木歩け 大田)

◎健保連かながわ100キロウォーク

瀬上市民の森散策

港南区

8キロ

2月26日(土) ㊦

健康保険組合神奈川県連合会  
NPO法人神奈川県歩け歩け協会

- 自由歩行 (感染対策) (マスク着用願います)  
 【受付・出発】午前9時より受付後順次出発、最終締切午前10時  
 【集合地】港南区西公園(JR根岸線港南駅4分) (公園にトイレなし)  
 【コース】～港南台5丁目信号～瀬上沢入口～瀬上池下広場～  
 いっしんどう広場～甘沼広場～磯子ゴルフ場 ゴール後自由解散  
 【ゴール】午後0時30分迄に 洋光台南公園(IR根岸線洋光台駅6分)  
 参加費】200円健保連神奈川県連合会(ブルー)の会員証:捺印用)  
 250円県協会正会員及び県登録会員証提示の方  
 300円一般の方(どなたでも参加できます。  
 カードをお持ちの方それぞれ受付の際ご提示ください。  
 \*保険証をお持ち下さい。

◎三浦半島ぐるり  
三浦の河津桜

三浦市

9キロ

2月23日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:横須賀歩け歩け協会

- 京浜急行三浦海岸駅から三崎口駅間の咲く河津桜鑑賞ウォークで  
 す。(マスク着用願います) (昼食不要)  
 【集合】午前9時30分 飯盛仲田公園(京浜急行 三崎口駅3分)  
 【コース】飯盛仲田公園～小網代の森～引橋～菊名池公園～  
 三浦海岸駅  
 【解散】午前11時30分頃 三浦海岸駅(京浜急行)  
 【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】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]

小さい春見つけよう

保土ヶ谷区

9キロ

2月27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

- 光も風も春めいて来ました、保土ヶ谷公園の梅園から銀杏並木を過  
 ぎると、常盤公園の上りです。横浜国大前、三ツ沢公園、沢渡中央  
 公園までのウォークです。(昼食時間無し) (マスク着用願います)  
 【集合】午前9時 星川中央公園(相鉄線 星川駅南口5分)  
 【コース】～保土ヶ谷公園・梅園～和田2丁目信号～常盤公園～  
 横浜国大前～三ツ沢公園～沢渡中央公園～  
 【解散】午後0時10分頃 沢渡中央公園(横浜駅西口5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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

○自然観察ウォーク 03-11  
根岸森林公園の梅

南区

10キロ

2月24日(木)

かなざわ歩け歩けの会

- 白滝不動尊前を通り、根岸森林公園レストハウス経由、梅林を愛で  
 ながら芝生広場を横断、南京墓地に立ち寄り、中村橋から蒔田公園  
 で昼食、阪東橋公園まで歩きます。(マスク着用願います)  
 【集合】午前9時30分 不動下公園(JR根岸線、根岸駅5分)  
 【コース】～白滝不動尊前～根岸森林公園レストハウス～梅林～  
 芝生広場～南京墓～中村橋地区センター～蒔田公園(昼食)～  
 【解散】午後1時頃 (横浜市営地下鉄 阪東橋駅 3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)

◎厚木日曜[門沢橋IIコース]  
ウォーキングスクール 48-B

厚木市

6キロ

2月27日(日)

後援:厚木市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:かめ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】健康は自己管理(健康は食用油から?)  
 【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】JR相模線 門沢橋駅 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⑤

鎌倉市  
10キロ

2月28日(月)

かまくら歴史ウォークの会

観梅を行いながら、ゆっくりと地蔵尊を巡りましょう。御朱印は、扱いませんので、ご了承下さい。昼食場所は設定しませんので、解散後各自摂って下さい。(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 鎌倉海浜公園(江ノ電 由比ヶ浜駅)

【解散】午後0時20分頃 鎌倉駅(JR横須賀線・江ノ電)

【コース】公園～極楽寺～光明寺～安養院～延命寺～鎌倉駅

【問い合わせ先】090-8947-9217 (かまくら歴史 栗原)

【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照

◇ 神奈川県全市区町村完歩者名簿 2021年 令和3年12月

渡辺 晃 様(厚木市) 山口 かよ子 様(相模原市中央区) 稲垣 昭子 様(綾瀬市) 阿部 宗男様(大和市)

● かもめカード完歩者名簿 2021年 令和3年12月

- 関根篤子 (茅ヶ崎市、36821km/2940回) 大村勝躬 (横浜市泉区、30330km/2230回) 篠原和雄 (川崎市幸区、27559km/2235回)
- 田中年子 (横浜市南区、25972km/2160回) 伊藤洋子 (川崎市宮前区、24577km/1980回) 山本好美 (横浜市金沢区、23769km/1895回)
- 倉澤佳子 (横浜市磯子区、21164km/1740回) 石原秀和 (横浜市旭区、19884km/1740回) 皆川慶二郎 (横浜市栄区、16647km/1440回)
- 上条明子 (座間市、16256km/1440回) 芝田誠二 (横浜市旭区、16253km/1320回) 浜田秀人 (横須賀市、15946km/1350回)
- 菅原時子 (厚木市、15431km/1350回) 白崎清萬 (横浜市戸塚区、15073km/1095回) 松田義久 (横須賀市、13287km/1140回)
- 浅富淑彦 (横浜市港北区、11992km/1050回) 児玉仙三 (横浜市金沢区、11251km/975回) 小林 茂 (大和市、10643km/960回)
- 前原佐内 (横浜市戸塚区、10133km/870回) 矢野正美 (伊勢原市、8632km/720回) 藤松 薫 (相模原市中央区、8146km/690回)
- 坂本 勉 (横浜市鶴見区、7498km/690回) 成瀬利之 (横浜市泉区、7416km/600回) 堀金公雄 (相模原市緑区、7211km/600回)
- 鈴木誠次 (横浜市港北区、6351km/510回) 赤石篤令 (横浜市旭区、5612km/470回) 綱島好夫 (綾瀬市、5434km/420回)
- 本多文子 (川崎市川崎区、4896km/420回) 江川和子 (横浜市磯子区、4696km/450回) 平川 恵 (伊勢原市、3975km/330回)
- 橋場宏行 (相模原市緑区、3885km/330回) 安部恵美子 (相模原市中央区、3742km/330回) 稲垣昭子 (綾瀬市、3644km/360回)
- 重田昌利 (横浜市保土ヶ谷区、2467km/240回) 真壁成一 (川崎市宮前区、2310km/420回) 森崎一実 (横浜市旭区、2090km/211回)
- 山崎 勉 (川崎市川崎区、1625km/180回) 渡辺洋子 (横浜市保土ヶ谷区、1365km/120回) 杉林堅世 (東京都三鷹市、1106km/90回)
- 藤原澄子 (厚木市、950km/90回) 榊原光裕 (横浜市西区、536km/60回) 明星富美子 (横浜市港北区、378km/60回)
- 本多政子 (横浜市港南区、376km/60回) (敬称省略)

皆様♥筋力トレーニングをしましょう! No.6

体幹のトレーニング続編

体幹トレーニング④



- ・両手を広げ、片足を上げ、バランスをとります。
- ・膝をできるだけ高く上げ、姿勢をキープ。
- ・30秒間を目標にしましょう。

体幹トレーニング⑤



- ・スクワットの姿勢で腰を落とし、膝が90度になるところで姿勢をキープします。
- ・30秒間を目標にしましょう。

スロー・トレーニングを  
やってみよう!

より効果を上げるには

- ・スクワットの姿勢で腰を落とし、膝が90度になるところで姿勢を10秒程度キープします。
- ・立ち上がる時、膝はまっすぐ伸ばさず80%位置をキープし、再度、スクワットの姿勢で腰を落とします。これを5回程繰り返します。