



KANAGAWA WALKING

# かながわ歩け

4

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

## 3月21日(月)まで「まん延防止等重点措置」再延長

全国的に新型コロナウイルスの第6波は山を越えたようですが、一部地域では「まん延防止等重点措置」が出ています。「オミクロン株」の変異種も出てきているようです。家庭内感染などが多く、子供さんの感染増加や高齢者の重症化も増えています。改めて感染対策を充分に取って頂き、ご自身で健康管理を日常生活に取り入れ、元気にお過ごし下さい。皆様のご参加を楽しみに、スタッフ一同お待ちしております。

### ○花と水辺と祭りウォーキング 多摩の散歩道”桜巡り”春満喫 7・12キロ

4月1日(金)

後援：厚木市議会歩け歩け議員連盟  
厚木歩け歩け協会

春真っ盛りの日、多摩の散歩道”さくら並木及びお花見”スポットを巡り”よこやまの道”も散策します。(マスク着用願います)  
 【集合】午前9時30分 永山北公園  
 (小田急多摩線 小田急永山駅5分)  
 【コース】～貝取北公園～貝取コミュニティセンター(こぶし館)～落合第三公園～宝野公園(奈良原公園)～鶴牧西公園(みどりの広場)(昼食・7キロ)～鶴牧第二公園～よこやまの道～さくらめぐり(唐木田)～榎田公園～  
 【解散】午後1時50分頃 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】090-5312-0135 (厚木歩け 大田)

### ◇弘法大師ゆかりの山、花咲く 弘法山

初級コース

雨天中止

4月2日(土)

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  
 【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円  
 (マスク着用願います)(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】鶴巻温泉駅→石座神社→善波峠→弘法山→権現山→めんよの里→矢倉沢往還道→鶴巻温泉駅 歩行距離12km 解散14:00頃  
 次回4月6日(水) 地元の方が育てた桜並木、秦野水無川土手  
 【集合】小田急・秦野駅 北口 おおがみ公園 午前9時  
 初級コース 雨天中止  
 【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)

### ◎川崎七区チャレンジ[多摩区]

多摩区

#### かわさきの桜

11キロ

4月2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

川崎の桜の名所、2ヶ領用水と等々力緑地の2ヶ所にスポットを当て又、分量桶跡の花いかに期待して歩きます。  
 【集合】午前9時 (受付時間8時30分より)せせらぎ館前広場  
 (マスク着用願います)(JR南武線・小田急線登戸駅7分)  
 【コース】2ヶ領用水～川崎市緑化センター～久地さくら公園～久地円筒分水～二子坂戸緑道～マンガ寺～等々力緑地(昼食)～駅  
 【解散】午後1時20分頃 武蔵小杉駅  
 (JR南武・横須賀・東急東横・目黒線)  
 【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)

### ◎県立公園チャレンジ[三ツ池公園]

鶴見区

#### 春爛漫・桜の県立三ツ池公園

8キロ

4月3日(日)

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

桜・櫻・さくら 風吹舞う三ツ池公園でお花見!  
 【集合】午前9時 西口西友目デッキ (マスク着用願います)  
 (JR京浜東北線、鶴見駅西口3分)  
 【コース】～総持寺～聖橋～県立三ツ池公園～ぼてふり地藏～鶴見駅 (昼食不要)  
 【解散】午後0時30分頃 鶴見駅(JR京浜東北線)  
 【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)

【マークの説明】□の中には、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 / 他協会会員証300円 / 当日受付500円 (誰でも参加できます)

◇春爛漫の県央の  
桜道を行く座間市  
18キロ

4月3日(日)

生き生きウォーキング  
自然探索の会

爽やかな風の中・心地よい春の日差しを受け、桜花吹雪の舞う県央の公園をつないで歩きます。午後は、座間キャンプ周辺の桜道を探り相模原公園へ、桜を楽しみます。(マスク着用願います)

【集合】午前8時30分 大和駅前・なでしこ広場(小田急・相鉄)

【コース】～泉の森公園～芹沢公園～座間谷戸山公園～富士山公園～脇坂公園～麻溝公園～相模原公園～

【解散】午後3時30分頃 原当麻駅(JR相模線)

【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

◎かながわWEST〔松田町〕  
寄の五大しだれ桜巡り松田町  
13キロ

4月6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

寄(やどりき)地区に点在する樹齢250年の土佐原のしだれ桜を含む古木の《寄五大しだれ桜》と《中津川沿いの220本のしだれ桜並木》の桜三昧のウォーキングを楽しみませんか。アップダウン多いです。

【集合】午前10時10分 寄バス停(小田急線新松田駅前より富士急湘南バス2番乗場。寄行き9時5分/9時40分発に乗車願います)

【コース】宇津茂のしだれ桜～中津川沿いしだれ桜並木～虫沢しだれ桜～菅沼のしだれ桜～中山のしだれ桜～土佐原のしだれ桜～

【解散】午後3時30分頃 寄バス停 (マスク着用願います)

【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔横浜市営地下鉄〕  
横浜神奈川区の公園を歩く神奈川区  
7キロ

4月4日(月)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:かながわ歩け歩けの会

春のさわやかな日差しを浴びながら、のんびりと神奈川区の公園を巡り歩きます。(マスク着用願います) (昼食の設定はありません)

【集合】午前9時30分 桜木町駅前広場

(JR桜木町駅・市営地下鉄、桜木町駅)

【コース】～臨港パーク～神奈川公園～反町公園～

【解散】午前11時40分頃 沢渡中央公園(横浜駅7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)

○いずみリフレッシュウォーク★★☆  
春風に乗って希望からゆめ旭区  
12キロ

4月7日(木)

いずみ歩け歩けの会

今回のゆめ希望は和泉川の川辺を下り、桜や季節の草花を満喫しながら今までと違うコースでゆめと希望を探し求めて散策します。

【集合】午前9時30分 東希望ヶ丘第5公園

(マスク着用願います) (相鉄線 希望ヶ丘駅7分)

【コース】～二ツ橋南公園～瀬谷路窪公園～泉区役所(昼食)～関島橋～和泉川親水広場～

【解散】午後1時40分頃 ゆめが丘駅(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)

◎湘南チャレンジ〔秦野市〕  
頭高山八重桜とチューリップ秦野市  
8キロ

4月5日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:厚木歩け歩け協会

頭高山の八重桜と東国花の寺の泉蔵寺のチューリップを鑑賞します。標高303mの頭高山では三等三角点を探します。

(マスク着用願います) (昼食時間なし)

【集合】午前9時30分 曲松いちよう公園(小田急線渋谷駅2分)

【コース】～渋谷公民館～若竹の泉～八重桜の里～頭高山～泉蔵寺～

【解散】正午頃 渋谷駅(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】090-4052-8603 (神奈川県歩け 松井)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 04-①  
港町横浜散歩とチューリップ中区  
8キロ

4月8日(金)

横浜歩け歩け運動連合会

横浜三塔物語とチューリップの花を求めて横浜公園へ

(マスク着用願います) (昼食不要)

【集合】午前9時30分 鐘の広場(東口そごう2階)

(横浜駅東口5分)

【コース】～日本丸パーク～新港中央公園～大棧橋ターミナル

～山下公園～横浜公園～関内駅

【解散】午後0時30分頃 関内駅(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)

## ◎健康ウォーキング教室

109-①

中区  
6キロ

4月5日(火)

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  
後援:神奈川県議会議員歩け連盟

【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)

○笑顔・みんな元気がみはら4-①  
満開の芝桜と麻溝5川巡り相模原市南区  
10・12キロ

4月9日(土)

さがみはら歩け歩けの会

全長約1400mと日本一の長さを誇る芝桜ライン、丹沢山系を背景に流れる相模川を含む麻溝5川を巡り春爛漫の季節を楽しみます。

(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 海老名中央公園

(小田急・相鉄・JR相模線、海老名駅2分)

【コース】～相模三川公園～新戸スポーツ広場～磯部頭首工公園

(昼食)～①三段の滝展望広場～下中丸第2公園～

【解散】午後1時55分頃 ②原当麻駅(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)

## ◇ガイドと歩こう東海道 -川崎宿- 約5.5km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

4月9日(土),14日(木),17日(日)(要予約)

※川崎大師をスタートし、川崎宿内をガイドと散策します。  
**【集合】午前9時～9時30分** 京浜急行・川崎大師駅前  
**【コース】** 川崎大師～医王寺～六郷の渡し～本陣跡～芭蕉の句碑 etc  
**【解散】** 午後0時40分頃 (最終班) 京急・八丁駅にて解散予定  
 最寄駅:京浜急行・八丁駅(徒歩2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)

## ◇桜とタカオスミレと新緑を求めて 初級コース

高尾山 雨天中止

4月11日(月) stc 湘南トレッキングクラブ

**【集合・出発】** JR・高尾駅北口 午前7時30分  
 京王バス8:12 乗り遅れないよう7:30にはバス停に並ぶ事  
**【参加費】** 会員 無料・他協会会員300円・一般500円  
**(マスク着用願います)** (レクリエーション保険付)  
**【持ち物】** 弁当、飲料水、雨具、手袋、その他軽食、防寒具、靴はトレッキング  
**【予定コース】** 日影沢バス停→日影沢ルート→城山→一丁平→高尾山→5号路→高尾山口駅 歩行距離14km 解散15:00頃  
**次回4月29日(金)山開き・いよいよシーズン到来 大野山**  
**【集合】** JR御殿場線・谷峨駅 8時30分 **初級コース** 雨天中止  
**【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)

## ○海の手半島ふれあいウォーク(4-1) 横須賀市

横須賀の春の遺跡めぐり 12キロ

4月10日(日) 横須賀歩け歩け協会

コロナ感染症対策の中横須賀歩けは南部の久里浜地区の史跡、遺跡を巡り歩きます。 **(マスク着用願います)** (昼食要)  
**【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～大塚復元古墳～吉井貝塚～ペリー公園 (昼食)～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)

## ◎横浜 18 区チャレンジ《M1》 青葉区

青葉区ふれあいウォーク 8キロ

4月12日(火) 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

八重桜の並木道、若葉が優しい竹林や山道を楽しんだ後、珍しい前方後方墳や横穴遺跡群を見ながら遙か昔を偲んでみませんか? (昼食時間は設けません) **(マスク着用願います)**  
**【集合】** 午前9時30分 新石川一丁目第二公園 あざみ野駅5分 (田園都市線・地下鉄)  
**【コース】** ～大場かやの木公園～黒須田川～廃道と山道～稲荷前古墳群～市ヶ尾遺跡公園～  
**【解散】** 正午頃 市が尾駅(東急田園都市線)  
**【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】** 090-4440-1814 (神奈川県歩け 橋立)

## ◎厚木日曜【厚木公園巡り1コース】 厚木市

ウォーキングスクール 49-A 6キロ

4月10日(日) NPO法人神奈川県歩け協会 主管:かもめウォーキングアカデミー 後援:厚木市議会議員歩け連盟

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】** 歩きの効果(コロナ禍に負けるな ウォーキング!)  
**【集合】** 午前9時 厚木公園-通称:はとぼつぼ公園 (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)

## ○かまくら散策【古道】 鎌倉市

港南台から古都鎌倉へ 13キロ

4月13日(水) かまくら歴史ウォークの会

春、真つ盛りの森林浴を楽しみながら気持ちよく歩きましょう。  
**(マスク着用願います)**  
**【集合】** 午前9時30分 駅前広場(JR港南台駅0分)  
**【コース】** 駅前広場～自然観察センター～大平山～北鎌倉駅  
**【解散】** 午後2時頃 北鎌倉駅(JR横須賀線)  
**【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】** 090-8947-9217 (かまくら歴史 栗原)

## ◇旧街道西坂コース 箱根町

15キロ

4月10日(日) 箱根町歩く会

秀吉が小田原城を攻めるとき、あまり急な坂なので休憩して兜をここに置いたことからなづけられた兜石。山中城址は小田原城を守るために築城されたが、秀吉の大軍にわずか半日で落城したと言われていす、又日本百名城の一つにも選定されています。  
**【集合】** **午前9時20分** 箱根町 箱根 駅伝栄光の碑 **(マスク着用願います)** ※帰路 東海バス利用  
**【コース】** 箱根峠～兜石～山中城址～スカウオーク (三島大社)  
**【参加費】** 500円(箱根町歩く会へ初参加の方は別に500円:パッジ、会員  
 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

## ◇新緑の四季の森と 緑区

クマガイ草 14キロ

4月13日(水) 生き生きウォーキング 自然探索の会

若葉の森から活力・元気をもらい、圧巻のクマガイ草の群生を楽しみます。  
**【集合】** **午前8時30分** JR 中山駅 (JR横浜線・地下鉄グリーンライン)  
**【コース】** ～四季の森～三保市民の森～若葉台団地～岡部さん家霧が丘公園～新治市民の森～ **(マスク着用願います)**  
**【解散】** 午後3時頃 十日市場駅(JR横浜線)  
**4月24日(日) ◇鎌倉の三方の尾根をぐるっと 鎌倉市**  
 「鎌倉殿の13人」の舞台を囲む、三方の尾根を回ります。18キロ  
**【集合】** **午前8時30分** 亀ヶ岡八幡宮 (JR逗子駅・京急逗子葉山駅)  
**【解散】** 午後3時半頃 JR鎌倉駅 健脚コース  
**【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

## ◎県立公園チャレンジ[あいかわ公園]

清川村

## あいかわ公園のツツジ

9キロ

4月15日(金)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:厚木歩け歩け協会

おぎのパン、服部牧場でのお買い物。宮ヶ瀬ダム・44,000本のツツジが咲き誇る「あいかわ公園」を散策します。「神奈中バス一日フリー乗車券」、「小田急宮ヶ瀬ハイキングパス」が所得

【集合】午前9時50分 半原バス停 (マスク着用願います)  
(小田急線本厚木駅北口バス停半原行8:20・8:40・9:00発)  
【コース】～おぎのパン～服部牧場～宮ヶ瀬ダム「水とエネルギー館」～あいかわ公園風の丘～パークセンター(昼食)～  
【解散】午後1時40分頃 半原バス停(小田急線本厚木駅行)  
【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】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

## ◎健康ウォーキング教室

中区

109-②

6キロ

4月19日(火)

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  
後援:神奈川県議会議員歩け連盟

【イタリア山庭園コース】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)

## ○多摩川を歩こう!多摩川再発見ウォーク

幸区

## 多摩川の雪柳ロードを歩こう

9キロ

4月16日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

河川敷のユキヤナギとハマ大根の群生地を川風と澄み切った空気を感じながらの散策です。

(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)川崎駅西口階段下  
(JR南武・東海道・京浜東北線)  
【コース】～堀川町公園～御幸公園～多摩川～古市場樋管～ガス橋下～丸子橋～新丸子駅～武蔵小杉駅  
【解散】正午頃 武蔵小杉駅(JR南武・東急東横・目黒線)  
【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】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

## ○みどり to 自然 to ウォーキング[※1]

緑区

## 春の大花壇・里山ガーデン

11キロ

4月21日(木)

みどりウォーキングクラブ

横浜ガーデンネックレス・春の里山ガーデン大花壇が開催されています。新緑の若葉と春を彩る花々の競演をお楽しみください。

(マスク着用願います)  
【集合】午前9時30分 中山駅 北第一公園(横浜線 地下鉄)  
【コース】～恩田川～梅田川～新治里山公園～三保念珠坂公園～里山ガーデン(昼食)～四季の森公園(春の草原)～  
【解散】午後1時30分頃 中山駅(JR横浜線、横浜地下鉄)  
【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)

◇春の朝比奈切通し、  
鷹取山歩く

小雨決行

17キロ

4月16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】京急追浜駅前 午後4時頃  
一次解散(六浦・13km 地点 午後2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→あらい沢市民の森→野七里公園→草舞台公園(昼食)→朝比奈切通→熊野神社→六浦→鷹取山→追浜駅前

◆“ひるなお暗き”箱根八里のような朝比奈切り通し、数年前の台風の爪痕が未だ残っている。

【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

## ◎県央一周チャレンジ[相模原市]

相模原市中央区

## 花の賑わい尾根緑道を歩こう

11キロ

4月22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

神奈川県と東京都の境を縫って延びる尾根緑道、花盛りのこの季節を眺めて楽しく歩きます。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 鹿沼公園(JR横浜線淵野辺駅3分)  
【コース】～箭幹八幡宮～尾根緑道・中央休憩広場～南多摩斎場前～小山内裏公園草地広場(昼食)～東展望広場～  
【解散】午後1時15分頃 多摩境駅(京王相模原線)  
【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)

## ◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急線]

伊勢原市

## 渋田川の芝桜

8キロ

4月19日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:厚木歩け歩け協会

渋田川の土手に約350mに渡り咲き誇る芝桜を鑑賞します。その後柏木牧場に立ち寄り、惣菜、牛肉などの買い物時間を取ります。

(マスク着用願います)(昼食時間なし)  
【集合】午前9時30分 金山公園  
(小田急線伊勢原駅南口3分)  
【コース】～駒形橋～西川橋～芝桜会場～柏木牧場～子安神社～  
【解散】正午頃 愛甲石田駅(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】090-4052-8603 (神奈川県歩け 松井)

## ◎健保連かながわ100キロウォーク

保土ヶ谷区

## 若葉のたちばなの丘公園

8キロ

4月23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】星川中央公園(相鉄線 星川駅南口7分)  
【コース】～保土ヶ谷公園軟式野球場前～たちばなの丘公園～桐谷公園 ゴール後自由解散

【ゴール】午後0時30分迄に 桐谷公園(相鉄線 鶴ヶ峰駅10分)  
【参加費】200円健保連神奈川県連合会会員(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。  
【問い合わせ先】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道] 大和市  
**春光の大和** 9キロ

**4月24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

ふれあい広場(森)から泉の森せせらぎ広場で芽吹いた春を感じながら南林間の暮盤の目に造られた街並みを楽しみながらボラリスまで歩きます。(マスク着用願います)(昼食時間はありません)

【集合】午前9時 広でし広場(相鉄線・小田急線、大和駅1分)  
 【コース】～ふれあい広場～泉の森せせらぎ広場～西鶴間5丁目信号～南林間駅～ボラリス～宇都宮記念公園～多古記念公園～  
 【解散】午後0時10分頃 中央林間駅  
 (小田急線、東急田園都市線)

【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)

○西湘月例会 真鶴町  
**早春の真鶴岬三石海岸へ** 12キロ

**4月27日(水)** 西湘歩け歩け協会

相模湾から吹き寄せる早春の風を体いっぱい受け真鶴岬を周遊します。NHK大河ドラマで放映中の《鎌倉殿の13名》で放映された源頼朝が敵から逃れるため潜んでいて安房の国に逃れた真鶴港付近に現存する「しとどのいわや」も見学します。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 真鶴駅前広場(JR東海道線 真鶴駅)  
 【コース】～荒井城址公園～尻掛海岸～中川一政美術館前～森林浴遊歩道～馬場浦遊歩道～三石海岸(昼食)～琴ヶ浜～貴船神社～しとどのいわや～真鶴港～真鶴図書館～  
 【解散】午後2時30分頃 真鶴駅(JR東海道線)  
 【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)

◎厚木日曜[相模三川公園コース] 厚木市  
**ウォーキングスクール 49-B** 6キロ

**4月24日(日)** 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  
後援:厚木市議会歩け議員連盟

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】服装・持ち物(大汗対策は大丈夫?…)  
 【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】小田急線 海老名駅 12時30分頃  
 【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◇バス&ウォーク(日帰り) 小雨決行  
**昇仙峡・羅漢寺山を歩く** 7キロ

**4月27日(水)** さかえ歩け歩けの会

【集合】横浜駅東口広場 午前7時 (マスク着用願います)  
 【解散】横浜駅東口 午後6時半頃・本郷台駅前午後7時半頃  
 交通事情で遅くなる場合があります。

【申込み】**会員優先**先着50名[残席問合せ必須]住所・氏名・会員番号・TEL・携帯番号・昇仙峡を記入。郵便局口座00260-2番号68466加入者:さかえ歩け歩けの会[金額8000円] 申込み受理された方は上記口座に振り込んで下さい。◆新緑の昇仙峡を歩きます。

【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575  
 【コース】横浜駅東口→圏央道・中央道→甲府昭和IC→昇仙峡入口→ロープウェイ山麓駅→山頂駅→羅漢寺山→周辺→ロープウェイ山麓駅→マンズウナリー見学→甲府昭和IC→中央道・圏央道→横浜駅東口→本郷台駅

○自然観察ウォーク 04-① 港南区  
**ビートルズトレイルを歩く** 7・13キロ

**4月26日(火)** かなざわ歩け歩けの会

ビートルズトレイル(六国峠ハイキングコースの一部)の新緑の山道をハイキングの気分で楽しく歩きましょう。大丸山(156.8m)からは八景島越しに東京湾が眺められます。自然観察センターで(7km付近)で昼食・一次解散、午後も頑張って歩きましょう。

【集合】午前9時30分 港南台駅横広場(JR根岸線港南台駅)  
 【コース】～いっしんどう広場～大丸山(横浜市最高峰)～自然観察センター(昼食・一次解散)～昇竜橋(横浜市最古の石造橋)～光明寺～神奈中車庫前信号～ (マスク着用願います)

【解散】午後2時10分頃 港南台駅横広場(JR根岸線港南台駅)  
 【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)

○かまくら散策[切通し] 鎌倉市  
**春の亀ヶ谷坂切通し** 10キロ

**4月28日(木)** かまくら歴史ウォークの会

春爛漫の、六国見山展望台からの眺望を体験し、亀ヶ谷坂切通しを目指すウォークです。  
 (マスク着用願います)(昼食場所は設定していません)

【集合】午前9時30分 湘南モノレール大船駅横広場  
 (JR・湘南モノレール大船駅)  
 【コース】～六国見山展望台～亀ヶ谷坂切通し～鎌倉駅  
 【解散】午後0時20分頃 鎌倉駅(JR・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)

◎横浜 18 区チャレンジ《M2》 旭区  
**旭区ふれあいウォーク** 8キロ

**4月30日(土)** 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

帷子川の旧河川跡地は樹木が繁り快適な遊歩道です。氾濫を防ぐ地下分水路入口などを眺めながら歩きましょう。(マスク着用願います)

【集合】午前9時 鶴ヶ峰公園(相鉄線 鶴ヶ峰駅5分) 【解散】正午頃 二俣川駅(相鉄線)  
 【コース】～帷子川親水緑道～分水路～西川島公園～島崎金子稲荷(タブの木)～櫛谷公園～左近山団地～南本宿公園～  
 【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】090-5333-2943 (神奈川県歩け 石橋)

● **かもめカード完歩者名簿 2022年 令和4年2月**

- 大村勝躬 (横浜市泉区、30620km/2280回) 篠原和雄 (川崎市幸区、27872km/2265回) 山本好美 (横浜市金沢区、24085km/1925回)
- 汐満一虎 (横浜市緑区、22316km/1860回) 皆川慶二郎 (横浜市栄区、16940km/1470回) 上条明子 (座間市、16564km/1470回)
- 芝田誠二 (横浜市旭区、16540km/1350回) 秋葉京子 (横浜市緑区、15691km/1410回) 浅富淑彦 (横浜市港北区、12292km/1080回)
- 小林 茂 (大和市、10954km/990回) 影山義男 (横浜市南区、10881km/960回) 内田和代 (横浜市栄区、10402km/900回)
- 日井恒次 (横須賀市、10391km/806回) 中尾勝治 (横浜市南区、9836km/885回) 藤松 薫 (相模原市中央区、8456km/720回)
- 桑本花子 (川崎市多摩区、5372km/510回) 江川和子 (横浜市磯子区、5007km/480回) 井口光春 (横浜市青葉区、4297km/390回)
- 重田昌利 (横浜市保土ヶ谷区、2783km/270回) 阿部宗男 (大和市、2481km/240回) (敬称省略)

## 腹筋のトレーニング編

2021年9月より連載してきました、ウォーキングのための筋トレは今回で最終回となります。これまで連載してきました記事は、当協会ホームページ”健康ウォーキング”でご覧いただけます。URL: <https://kanagawaaruke.jp/healthy/>



### 腹筋上部のトレーニング



- ・リラックスして、仰向けになり膝を立てます。
- ・腕を伸ばして手のひらを腿に乗せます。



- ・あごを引き、上体を起こし手で膝を触ります。
- ・10回×3～5セット行います。

### 腹筋下部のトレーニング



- ・リラックスして床に仰向けになります。



- ・足を交互に上下させましょう。
- ・5秒かけてゆっくり足を下ろします。
- ・左右交互に10回×3～5セット行います。

### 腹筋のトレーニング



- ・リラックスして床に横向き寝ます。



- ・上の足を上下させます。
- ・10回×3～5セットを左右交互に行います。
- ・ゴムチューブを使うとさらに効果的です。