

建保連かながわ

生活習慣病 予防 筋力低下 防止 骨を 丈夫に ストレス 解消

| 年間で | 100km歩ごう!!| | v

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



単発塩林の塩祭り



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/2020/2020-gallery

「新型コロナウイルスに負けない健康ウォーキング」

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。

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。

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 ご記入いただきます。 参加者の みなさんへ お願い

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

## 2022年4月~2023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
4/23 (±)	"若葉のたちばなの丘公園" 新緑の銀杏並木から高台を進み、火薬工場跡地のたちばなの丘公園 を訪ねます。公園には、今でも間仕切り土塀の遺構が残つています。	相鉄線 星川駅(5分) 星川中央公園 8kmコース 星川中央公園〜保土ケ谷公園軟式野球場前〜 たちばなの丘公園〜椚谷公園〜鶴ヶ峰駅(相鉄線)
5/28 (±)	"新緑の公園ウオーク" 新緑に包まれた森の中に続く緑道は、歩きやすくて快適です。 ゴールの後は、南部市場でお買い物をお楽しみ下さい!!	シーサイドライン 八景島駅(3分) 八景島駅横広場 8kmコース 八景島駅横広場〜金沢緑道〜長浜公園〜金沢緑地〜 富岡総合公園〜南部市場駅(シーサイドライン)
6/25 (±)	"くりはまでの国" 四季折々の花を咲かせている公園内は、アジサイの季節です。 ゴジラ滑り台や各地の県木を観ながら歩きましょう。	JR横須賀線・京浜急行線 久里浜駅(8分) 神明公園  8kmコース 神明公園~くりはま花の国~千駄ヶ崎~北下浦海岸~ 神明公園~久里浜駅(JR横須賀線・京浜急行線)
7/23 (±)	"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、 「せきれいの道」「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〜早渕公園〜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)
8/27 (±)	"木漏れ日緑道と遺跡公園 5km ミニ富士を持つ山田富士公園から、 大塚歳勝土遺跡公園を観て歩きましょう。 さらに吾妻山から展望の後、みなきたウォークでゴールです。	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〜牛久保公園〜山田富士公園〜神無公園〜 徳生公園〜大塚歳勝土遺跡公園〜吾妻山公園〜 センター北駅(横浜市営地下鉄)
9/24 (±)	"酒匂川左岸ひようたん池と最明寺" 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
10/22 (±)	"3つの川と夢見ケ崎動物公園" 夢見ケ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〜クリーンセンター〜 小倉緑道〜夢見ケ崎動物公園〜ガス橋通り〜二ケ領用水〜 中原平和公園〜元住吉駅(東急東横線・目黒線)
11/26 (±)	"伊勢原の田園めぐり" 5km	小田急線 鶴巻温泉駅 (7分) ひかりのまち公園  9kmコース ひかりのまち公園〜上萬寺〜スポーツ公園〜柳橋〜  5kmコース 鈴川沿い〜大場田橋〜みやのね公園〜ひかりのまち公園〜 鶴巻温泉駅 (小田急線)
12/17 (±)	"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~掃部山公園~横浜道~浅間下公園~ 旧東海道~芝生の追分~八王子街道~宮田町公園~ 松原商店街~天王町駅(相鉄線)
1/28 (±)	"新春の大和市遊歩道散策" 6km 大和市の南北に繋が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。	小田急線・相鉄線 大和駅(4分) 大和シリウス前広場  8kmコース 大和シリウス前広場〜大和歩行者専用道〜大和市役所〜 リラの丘公園〜かみの公園〜ほほえみ通り〜柿の木通り公園〜中央林間駅(小田急線・東急田園都市線)
2/25 (±)	"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(4分) 港南台中央公園    8kmコース   港南台中央公園〜瀬上沢入口〜瀬上池下広場〜   いっしんどう広場〜甘沼広場〜磯子ゴルフ場入口〜   洋光台南公園〜洋光台駅(JR根岸線)
3/25 (±)	"早春の相模国一之宮を歩く" 優しさ・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祷を行いましょう。	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〜寒川中央公園〜寒川駅(JR相模線)

🚇 健康保険組合連合会神奈川連合会 お問い合わせは 所属健康保険組合 または