

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. 歩くことの必要性と歩きの効果
	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（初心者）；
インターバル速歩（上級者）
- ◇ 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！

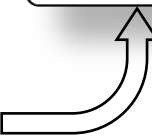
スタッフ一同、お待ちしております。

【コース紹介】

Bコース名を より親しみ易く「女神橋コース」と変更しました。

No	コース名	特徴	解散地
A	山下公園	山下公園、大棧橋、赤レンガパーク、女神橋等、横浜ウォーターフロントの名所を巡ります。	横浜駅
B	女神橋	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)



【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:女神橋、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なので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キロ

泉の森と古民家

1月18日(月) NPO法人神奈川歩け歩け協会 (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楽しみに歩きましょう。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 泉の森散策広場(駐車不要)

【本町駅まで徒歩約17分】(徒歩距離:約1.6km、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→鐘間ふるさと館→南町田グランベリーパーク駅

【解散】午後0時30分頃 南町田グランベリーパーク駅 (東急田園都市線)

【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 大菊)

・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：^(※2)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。

