



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

6

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

歩け歩けのベストシーズン到来

歩くには絶好の季節がやってきました。これから梅雨入り迄、草花も芽吹き水面の温かさを感じそよ風を全身にうけて気分爽快に楽しく歩いてみては如何ですか。残念ながら、新型コロナウイルスは減少傾向ですが終息にはまだ時間が掛かりそうです。感染対策、体調管理等を行って、お好きなコースを見つけて歩きにご参加下さい。スタッフ一同心よりお待ちしております。

○かまくら散策〔古道〕

イワタバコに会いに行く

鎌倉市

12キロ

6月1日(水)

かまくら歴史ウォークの会

緑が濃くなった街中と、名越切通しから、欲張って2ヶ所の群生地、可憐な「イワタバコ」を観賞しましょう。(マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 亀岡八幡宮

(JR 逗子駅5分・京急逗子・葉山駅2分)

【コース】～八幡宮～披露山公園～名越切通し～自然ふれあいの森～旧華頂宮邸～鶴岡八幡宮～鎌倉駅

【解 散】午後1時40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)

○いずみフレッシュウォーク★☆☆

潮風を胸にミナトミライ

西 区

8キロ

6月2日(木)

いずみ歩け歩けの会

藤棚商店街から野毛山公園を越え、日本大通り、赤レンガ倉庫前を抜けてミナトミライ日本丸前で総会を開催します。

(マスク着用願います) (昼食時間ありません)

【集 合】午前9時30分 西久保町公園(相鉄線 天王町駅1分)

【コース】～藤棚交差点～野毛山公園展望台～大通り公園～横浜公園～JICA横浜～日本丸前(総会)～

【解 散】午後0時30分頃 桜木町駅(JR根岸線、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】090-2450-0678 (いずみ歩け 吉田)

◇荒井沢緑地～

鎌倉湖圧巻のイワタバコ

鎌倉市

13キロ

6月1日(水)

生き生きウォーキング
自然探索の会

鎌倉の森は夏の色に、緑陰の尾根道は心地よく脚にやさしい。苔むした岩壁の紫のイワタバコが素晴らしい。梅雨前の鎌倉を楽しむ。

(マスク着用願います)

【集 合】午前8時30分 北鎌倉駅(JR 横須賀線)

【コース】～六国見山～荒井沢緑地～散在ヶ池～西御門～鎌倉八幡宮

【解 散】午後2時30分頃 鎌倉駅東口(横須賀線)

【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

○花と水辺と祭りウォーキング

ぼうさいの丘とプレシアお買物

厚木市

8キロ

6月3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

ぼうさいの丘公園を經由して訳ありスイーツが激安の「プレシア」工場直売店に立ち寄る総会ウォークです。解散式で厚木歩けスタンプ完歩表彰・厚木歩け総会を行います。

(昼食時間なし) (マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 宮前公園(小田急線愛甲石田駅)

【コース】～ぼうさいの丘公園～沖原桜丘公園～プレシア～厚木高校～厚木中央公園(解散式・総会)～

【解 散】午後0時30分頃 本厚木駅(小田急線)

【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)

【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／他協会会員証300円／当日受付500円 (誰でも参加できます)

○海の手半島ふれあいウォーク(4-4) 横須賀市 横須賀の公園めぐり 10キロ 6月4日(土) 横須賀歩け歩け協会 横須賀の中心部の公園をめぐり歩きます。 (昼食時間なし)(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～妙真寺～宇東川入口～不入斗運動公園～上町3丁目信号～うみかぜ公園～三笠公園～緑が丘信号～汐入駅 【解 散】午後0時20分頃 汐入駅(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)	◎健康ウォーキング教室 中 区 110-① 6キロ 6月7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 【野毛山公園コース】年に3回行う持久力測定の1回目です。25m速歩と3分間速歩を行い、前回と比較して、持久力の変移を確認できます。昼休み時は紫陽花とバラの競演を楽しんで下さい。 ※当日受付、どなたでも参加できます。(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、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)
○青空と緑の自然ふれあいウォーク 04-③ 南 区 旧横浜国立大学跡地をめぐる 11キロ 6月5日(日) 横浜歩け歩け運動連合会 児童遊園地を回って、清水ヶ丘公園へ。例会終了後、横歩連、総会を行います。(マスク着用願います) (要昼食) 【集 合】午前9時 保土ヶ谷駅前公園 (JR横須賀線、保土ヶ谷駅 3分) 【コ ー ス】～旧東海道～保土ヶ谷宿～児童遊園地～英国連邦墓地～清水ヶ丘公園～蒔田公園～南太田駅 【解 散】午後1時30分頃 南太田駅(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】090-5309-1486 (横浜歩け連合 大菊)	◎横浜 18 区チャレンジ《M4》 都筑区 都筑区ふれあいウォーク 8キロ 6月8日(水) 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 木漏れ日の公園から公園を結ぶ遊歩道を歩きます。木陰のトンネルや小川のせせらぎの音を聞きながら森林浴を楽しみましょう。 (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 センター北駅前広場(横浜市営地下鉄) 【コ ー ス】～徳生公園～清林寺～最乗寺～茅ヶ崎公園～葛が谷公園～都筑区総合庁舎前～ 【解 散】正午 頃 センター南駅 (横浜地下鉄) 【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】080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)
◇初夏の広町の森・ 鎌倉市 大仏切通し 12キロ 6月5日(日) 生き生きウォーキング 自然探索の会 初夏の緑陰の尾根路は爽やかで心地よい。山野草も楽しみましょう。 【集 合】午前8時30分 JR 藤沢駅(小田急 D/S 前) 【コ ー ス】～新林公園～川名の里～広町の森～大仏切通～ 【解 散】午後2時半頃 JR 鎌倉駅西口 (マスク着用願います) 6月12日(日) ◇葉山の棚田・自然を満喫コース 葉山町 起伏の多い山道から葉山の奥座敷・棚田を訪れます。 【集 合】午前8時30分 JR 東逗子(横須賀線) 【コ ー ス】～乳頭山～上山口小～棚田～湘南国際村～三が岡～ 【解 散】午後4時頃 逗子葉山駅(京急)(健脚コース) 16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	◎神奈川の鉄道シリーズ(小田急線) 開成町 開成あじさい農道・花満開- 10キロ 6月10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 開成あじさい農道に今年も虹色満開“あじさいの里”で魅力を再発見しながら楽しく歩きます。(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・JR 御殿場線松田駅8分) 【コ ー ス】～三角堤公園～開成町役場～岡野ふれあい公園(岡野あじさいの里)～瀬戸酒造店～あしがり瀬戸屋敷(hacco)～古道具はる～開成あじさい公園～ 【解 散】午後0時40分頃 新松田駅(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】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)
◎かながわ WEST〔小田原市〕 小田原市 小田原久野遺跡巡り 11キロ 6月7日(火) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:西湘歩け歩け協会 小田原久野地区の古墳郡を見学し小田原フラワーガーデンでは花を愛でながらの昼食。隣の諏訪の原公園の見晴らし台で雄大な丹沢山系や富士山を眺めた後、長さ200メートルのローラーすべり台で下界に直行する等、内容満載のウォークです。(マスク着用願います) 【集 合】午前9時30分 足柄駅前広場(小田急線 足柄駅) 【コ ー ス】～久野古墳郡見学～小田原フラワーガーデン～諏訪の原公園～ 【解 散】午後2時10分頃 大雄山線飯田岡駅(小田原へ10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】080-5654-1590 (神奈川県歩け 門ノ沢)	◇大文字と外輪山コース 箱根町 健脚コース 11キロ 6月10日(金) 箱根町歩く会 大文字焼きの大は屋形を表したもの等、明星が岳へ向う。戦勝祈願と体力増強を小学生が名前を書いて小石を運んだ塔の峰へ、皇女和の宮をお祀りする紫陽花の阿弥陀寺は、木食遊行僧禅誓上人が開いた山寺を通り湯本駅。 ※帰路 湯本駅から電車利用 【集 合】午前9時20分 宮城野 宮城野支所 【コ ー ス】宮城野～明星が岳～塔の峰～阿弥陀寺～湯本駅 【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 (マスク着用願います)) 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

○笑顔・みんな元気がみはら4ー③

相模原市南区

水無月園と花菖蒲

10キロ

6月11日(土)

さがみはら歩け歩けの会

木もれびの森で森林浴を楽しんだ後、相模原公園・水無月園の約120種類2万6千株の花菖蒲を観賞します。終了後さがみはら歩けの総会を開催します。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 相模大野中央公園

(小田急相模大野駅7分)

【コース】～若松小交差点～木もれびの森～相模原公園・水無月園～せせらぎの園(昼食)～下中丸第二公園～

【解散】午後1時20分頃 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)

◎川崎七区チャレンジ[高津区]

高津区

あじさい寺と丘陵を歩く

9キロ

6月12日(日)

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

川崎の唯一のあじさい寺・長尾の丘陵と霊園内の天空展望台ちよつと変った発見の散策です。(マスク着用願います)

【集合】午前9時(受付時間8時30分より)JR登戸駅多摩川口
(トイレは駅で) (JR南武・小田急線)

【コース】駅前～川崎市緑化センター～妙楽寺(あじさい)～東高根森林公園～松壽寺財天～霊園展望台～津田山駅前～駅

【解散】正午頃 溝の口駅(JR南武・東急田園都市・大井町線)
昼食時間は設けません。

【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】090-1113-3099 (神奈川県歩け 山崎)

◇イワタバコ咲く鎌倉の春
名越切通し

初級コース

雨天中止

6月11日(土)

sTc 湘南トレッキング

【集合・出発】JR・逗子駅 京急新逗子駅 亀ヶ岡八幡宮 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】亀ヶ岡八幡宮→浪子不動→披露山公園→名越切通し
→こども公園→旧華頂宮邸→報国寺→鎌倉宮→
八幡宮→鎌倉駅 歩行距離12km 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)

◎厚木日曜ウォーキングスクール

厚木市

50-A

7キロ

6月12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:神奈川県議会議員歩け連盟

厚木市議会議員歩け連盟

【酒井グランドコース】毎回ウォーキングや健康に関する基礎知識と楽しいウォーキングを(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(予約不要)、どなたでも参加できます。(マスク着用願います)

【講座】歩幅と歩行速度(自分の歩行力を知ろう!)

【集合】午前9時 厚木公園(通称:はとぼっぼ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要

【解散】小田急線 愛甲石田駅 12時30分頃予定

【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◇ガイドと歩こう東海道 -保土ヶ谷宿-

約6km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

6月11日(土),16日(木),19日(日)(要予約)

【集合】午前9時～9時30分(最終組受付) 保土ヶ谷駅前公園
(最寄り駅) JR・保土ヶ谷駅から徒歩2分

【コース】金沢横丁～大仙寺～権太坂～代官屋敷跡～品濃一里塚 etc

【解散】午後1時頃(最終班) 東戸塚・オーロラシティにて解散
(最寄り駅)JR 東戸塚駅(徒歩約5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>https://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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[横浜市営地下鉄]

港南区

梅雨入り前の公園巡り

7キロ

6月14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

今年の梅雨入りは何日ごろか? 梅雨入り前の晴れた日に気持ち良く港南区の公園を巡って歩こう。(マスク着用願います)

(昼食時間の設定は有りません)

【集合】午前9時30分 港南ふれあい公園
(地下鉄港南中央駅5分)

【コース】～久良岐公園～岡村公園～

【解散】午前11時50分頃 大谷戸公園(地下鉄上大岡駅10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)

◇栄区瀬上沢のゲンジホタル
を観て歩く

小雨決行

10キロ

6月11日(土)

さかえ歩け歩けの会

【集合】JR本郷台駅前 午後6時(夜間) (マスク着用願います)

【解散】JR本郷台駅及び港南台駅 午後9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→いちたち川→証菩提寺→瀬上沢(栄区)→
本郷台駅前(帰りは港南台駅からも案内)

◆瀬上沢のゲンジホタルを観て歩きます。

【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

◇新緑の奥高尾山系をあるく
景信山

初級コース

雨天中止

6月14日(火)

sTc 湘南トレッキング

【集合・出発】JR・高尾駅北口 午前7時30分

京王バス乗り場 2 小仏行き 8:12 混雑が予想されます、
乗り遅れないよう7:30までに

【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】小仏バス停→景信山→小仏峠→城山→高尾山→

高尾山山頂駅 歩行距離15km 解散16:00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)

○みどり to 自然 to ウォーキング[※3]

都筑区

新緑の遊歩道散策 (総会ウォーク)

10キロ

6月16日(木)

みどりウォーキングクラブ

車道から隔離され、樹木と小川が配置されたみどりの緑道は、飽きない楽しさがある理想のウォーキングロードです。元気に歩きましょう。

解散後みどりの総会を実施します。会員の方は御参加ください。
(昼食持参) (マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 すきっぷ広場 センター南駅 (地下鉄)

【コース】～葛が谷公園～ホーレル見橋～中川八幡山公園～山崎公園～ベルリンの壁～山田富士公園(昼食)～徳生公園～さくらんぼ公園～

【解 散】午後1時30分頃 さくらんぼ公園～センター北駅

【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】090-3595-6928 (みどりウォーク 仲田)

◎健康ウォーキング教室

中 区

110-②

6キロ

6月21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

【女神橋コース】梅雨の時期ですが、家の中にこもらずウォーキングを続けましょう。インターバル速歩でジメジメ気分を吹き飛ばせ！

無理のない筋トレは体力を向上させるチャンスです。

※当日受付、どなたでも参加できます。(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、地下鉄、MM21

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)

○多摩川を歩こう！多摩川再発見ウォーク

都筑区

御嶽道を歩く②

8・10キ

6月18日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

御嶽道①の続き鷺沼から中原街道の近く迄大山街道を跨ぎ有馬境の峰をつなぐ道を歩きます。(マスク着用願います)

【集 合】午前9時(受付8時30分より)たまプラーザ駅

(東急田園都市線)

【コース】～鷺沼公園～峠の茶屋信号～峯道・御嶽道～横浜国際プール～打越～山田富士公園(昼食)～徳生公園～駅
一次解散は北山田駅(市営地下鉄グリーン)

【解 散】午後1時頃 センター北駅(市営地下鉄ブル&グリーン)

【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)

○西湘月例会

開成町

未病バレエビオトピア

12キロ

6月22日(水)

西湘歩け歩け協会

未病をテーマに「ビオトピア」で[食]・[運動]・[癒し]をコンセプトに「未病」の改善体験が出来ます。又、地元や地元以外の各種野菜、食品、酒類等も購入出来ます。(マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 開成駅前公園(小田急線 開成駅5分)

【コース】～酒匂川沿い松並木～ひょうたん池～了義寺～

未病バレエ「ビオトピア」

【解 散】午後2時30分頃 新松田駅

(小田急線)/松田駅(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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[東京急行]

港北区

松の川緑道を歩く

10キロ

6月19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

自然植物(雑草)の宝庫とたたばな歴史の道を歩く。

(マスク着用願います) (昼食不要)

【集 合】午前9時 協生館前広場(慶應義塾大学)

(東急東横線・市営地下鉄、日吉駅3分)

【コース】～日吉地区センター～松の川緑道～蓮花寺～能満寺～影向寺～市民プラザ～梶ヶ谷駅

【解 散】午後0時30分頃 梶ヶ谷駅(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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

○かまくら散策[札所]

鎌倉市

鎌倉33観音めぐり(その2)

10キロ

6月23日(木)

かまくら歴史ウォークの会

鎌倉の札所、33観音めぐりの2回目です。アップダウンなしの歩きです。ゆっくりと、参拝しましょう。(マスク着用願います) (昼食不要)

【集 合】午前9時30分 八坂神社

(JR横須賀線・江ノ電、鎌倉駅西口7分)

【コース】～神社～来迎寺～宝戒寺～教恩寺～別願寺～安養院

～延命寺～鎌倉駅東口

【解 散】午前11時30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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急線]

大和市

中央林間から東林間へ

8キ

6月21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

夏至を迎え本格的な夏を感じる中、大和歩行者専用道、横浜水道道などの緑道や雑木林など身近な自然と触れ合いながら散策します。(昼食時間なし)(集合場所にトイレありません)(マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 柿の木通り公園(小田急中央林間駅南口
田園都市線中央林間駅正面口5分)

【コース】～つるま自然の森～東林ふれあいの森～大和歩行者専用道～つきみ野1号公園～鶴間公園～横浜水道道～

【解 散】午後0時15分頃 東林間駅(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】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

◎県央一周チャレンジ[相模原市]

相模原市緑区

梅雨に彩るあじさいを訪ねて

8キロ

6月24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

相模原市の花「あじさい」を北公園へ辿り和洋約200種類・1万株の百花繚乱を楽しめます。真白なアナベル(北米原産)が推奨です。

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 橋本公園(JR横浜線橋本駅10分)

【コース】～市立北公園・あじさい園～塚場交差点～横山丘陵緑道～横山公園～

【解 散】午後0時15分頃上溝駅(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)

◎健保連かながわ100キロウォーク

横須賀市

くりはま花の国

8キロ

6月25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30分より受付後順次出発、最終締切10時

【集合地】神明公園

(京浜急行京急久里浜駅・JR 横須賀線久里浜駅10分)

【コース】～花の国正面～冒険ランド～千駄トンネル～ペリー公園

～開国橋～久里浜小入口～神明公園 ゴール後自由解散

【ゴール】正午迄に神明公園(京急久里浜駅7分/JR久里浜駅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】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)

◎厚木日曜ウォーキングスクール

厚木市

50-B

7キロ

6月26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:神奈川県議会議員歩け連盟

厚木市議会議員歩け連盟

【座間湧水コース】毎回ウォーキングや健康に関する基礎知識と楽しいウォーキングを(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(予約不要)、どなたでも参加できます。(マスク着用願います)

【講座】心拍数と運動強度(脈拍を測って運動強度を知ろう!)

【集合】午前9時 厚木公園(通称:はとぼつぼ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要

【解散】小田急線 座間駅 12時30分頃予定

【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]

藤沢市

境川の早苗田

8キロ

6月26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

境川遊水地公園までの途中小鳥達のさえずりを楽しみ、鍋屋の森は里山の風景を残す公園です。渡戸橋から高飯橋まで早苗田をお楽しみ下さい。(マスク着用願います)

【集合】午前9時 湘南台公園 (昼食時間はあります)

(相模線・小田急線・市営地下鉄、湘南台駅7分)

【コース】～境川遊水地公園～鍋屋の森～富士塚公園～

渡戸橋～高飯橋～上谷戸第3公園～

【解散】午前11時35分頃 長後駅(小田急江ノ島線)

【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)

○自然観察ウォーク 04-03

金沢区

金沢区の山の手を歩く

8キロ

6月28日(火)

かなざわ歩け歩けの会

梅雨の谷間の好天に恵まれ、金沢区の山の手林間コースを歩けるか? (マスク着用願います) (昼食時間はあります)

【集合】午前9時30分 金沢文庫ふれあい広場

(京浜急行 金沢文庫駅4分)

【コース】～不動池～金沢動物園入口～釜利谷小川アメニティー入口～同終点～

【解散】午前11時50分頃 金沢文庫ふれあい広場

(京浜急行 金沢文庫駅4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)

◎横浜 18 区チャレンジ《M5》

金沢区

金沢区ふれあいウォーク

8キロ

6月29日(水)

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

米軍小柴石油基地跡地の高台にあるシーサイドファームからは、眼下に八景島が見おろせます。解散後は、工場直売店を巡ります。

希望者は楽しい買い物をどうぞ! (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 ふれあい広場(金沢文庫駅)

【解散】正午頃 テクノタワー～産業振興センター駅

【コース】～まつかぜ公園～金沢園～JAシーサイドファーム～金沢緑道～テクノタワー広場～(お買い物タイム)

【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】090-1261-1731 (神奈川県歩け 羽田)

● かもめカード完歩者名簿 2022年 令和4年4月

山本好美 (横浜市金沢区、24353km/1955回) 汐満一虎 (横浜市緑区、22597km/1890回) 川尻千恵子 (海老名市、19613km/1680回)
 上条明子 (座間市、16851km/1500回) 芝田誠二 (横浜市旭区、16842km/1380回) 浅富淑彦 (横浜市港北区、12581km/1110回)
 影山信子 (横浜市南区、12249km/1110回) 小林 茂 (大和市、11545km/1050回) 前原佐内 (横浜市戸塚区、10414km/900回)
 藤松 薫 (相模原市中央区、9101km/780回) 植木 進 (東京都目黒区、9013km/720回) 佐藤昭二 (川崎市幸区、6113km/331回)
 古賀敏子 (横浜市青葉区、5907km/510回) 江川和子 (横浜市磯子区、5592km/540回) 藤井和良 (横浜市鶴見区、3141km/300回)
 平塚 武 (中郡二宮町、2928km/240回) 野田順一 (横浜市鶴見区、2907km/240回) 藤原澄子 (厚木市、1250km/120回)
 高木美香 (横浜市青葉区、1221km/120回) 松田啓子 (横浜市磯子区、960km/150回) 須釜つる子 (川崎市幸区、885km/90回)
 (敬称省略)

当協会の「健康ウォーキング」への取り組み

当協会は「健康ウォーキング」への取り組みとして、健康ウォーキング教室の案内、ウォーキングのための準備運動やストレッチングの情報をホームページに掲載しております。今後も健康ウォーキングに役立つ情報を充実させてまいります。

詳しくは、ホームページをご覧ください。<<https://kanagawaaruke.jp/healthy/>>

今回の取り組みとして、「未病改善スポーツドック」の開催案内を次のページに掲載しました。専門のトレーナーから一人ひとりに合わせた指導を受けられますので、これを機会に未病改善に取り組んでみませんか。

健康ウォーキング



<https://kanagawaaruke.jp/healthy/>

未病改善スポーツドック

体力・運動能力測定の結果を基に、一人ひとりに合わせた運動プログラムの作成や運動指導を行います。
スポーツセンター職員と専門トレーナーが皆様の活動を安全にサポートします。

2 回の測定で 3 ヶ月間の運動成果を実感！運動・スポーツの継続で未病を改善しよう！

1 回目の測定	・現状の体力・運動能力の把握 ・測定結果を基にした運動プログラムの作成 ・テキストを活用した運動指導の実践
日常で運動	・運動プログラムを活用して日常で運動を実施 ・個別相談、オンライン講習会でのサポート
2 回目の測定	・3 ヶ月間の運動成果の確認 ・今後の運動実施に向けた運動プログラムの作成 ・テキストを活用した運動指導の実践



バイオデックスによる
下肢筋力測定



健康運動指導士による
筋トレ、ストレッチの要点解説

測定項目	血圧、体組成、血管年齢、下肢筋力、下肢俊敏性、全身反応時間、柔軟性、平均歩行速度 ※測定内容は変更になる場合があります。
------	---

会場・持ち物等

会 場：県立スポーツセンター（アリーナ 2）
開始時間の 30 分前から受付開始
定 員：各回 10 名（県内在住、在勤、在学の方）
持ち物：運動のできる服装、室内シューズ
タオル、飲み物、マスク
参加費：無料

※ 新型コロナウイルス感染症等の影響により、日程変更又は中止になる可能性があります。
※ 参加にあたってはマスクの着用にご協力ください。

【会場・アクセス】

住所：藤沢市善行 7-1-2 小田急線 善行駅東口から徒歩 7 分
詳しくは <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/7/mebyo/top.html>

未病指標[®] (ME-BYO INDEX[®]) のご案内

県の健康管理スマートフォンアプリ
「マイ ME-BYO カルテ」であなたの
未病の状態を簡単に測定できます。

アプリのインストールはこちらから

Android



iPhone



利用登録後、アプリトップの「ME-BYO INDEX」
のアイコンをタップしてください。

【開催日程の詳細】※1 回目と 2 回目ともに参加できる日程を選んでください。

	1 回目の測定日	2 回目の測定日	時間		1 回目の測定日	2 回目の測定日	時間
①	7 月 6 日（水）	10 月 5 日（水）	10:00~12:30	⑦	8 月 27 日（土）	11 月 26 日（土）	13:30~16:00
②	7 月 6 日（水）	10 月 5 日（水）	14:00~16:30	⑧	8 月 27 日（土）	11 月 26 日（土）	17:00~19:30
③	7 月 9 日（土）	10 月 1 日（土）	13:30~16:00	⑨	8 月 28 日（日）	11 月 20 日（日）	10:00~12:30
④	7 月 9 日（土）	10 月 1 日（土）	17:00~19:30	⑩	8 月 28 日（日）	11 月 20 日（日）	14:00~16:30
⑤	7 月 31 日（日）	10 月 30 日（日）	13:30~16:00	⑪	9 月 16 日（金）	12 月 16 日（金）	10:00~12:30
⑥	7 月 31 日（日）	10 月 30 日（日）	17:00~19:30	⑫	9 月 16 日（金）	12 月 16 日（金）	14:00~16:30

【申し込み方法】

- 申込方法：ファクシミリ、直接来所、[電子申請（スポーツセンターウェブサイト）](#)
- 募集期間（締切）：5 月 10 日（火）～1 回目の測定日の 2 週間前まで（※先着順）
- 決定通知：メールもしくは電話で通知

6 月 24 日（金）までに通知（6 月 21 日以降は順次通知）

詳しくはコチラ



□ お問い合わせ：神奈川県立スポーツセンター健康・パラスポーツ課健康スポーツ班 TEL:0466-81-5611