



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

9

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

新型コロナウイルス感染と熱中症にご注意

いよいよ暑い季節がやってきました。新型コロナウイルスの猛威が一向に収まる気配が見えません。今迄行ってきた感染対策を改めて確認し、特に家庭内感染が多くを占めている報道があります。日常生活も十分に注意を払って楽しく送りましょう。私達の歩きもマスク着用、消毒などコロナ対策を行っているの歩きを実施しております。これから当分の間真夏の時期が続きます、感染対策と共に熱中症にも十分に配慮して、健康に気をつけながら歩きにご参加ください。スタッフ一同お待ちしております

○いずみリフレッシュウォーク★ 秋しのびよる公園めぐり

保土ヶ谷区

9キロ

9月1日(木)

いずみ歩け歩けの会

秋の気配せまることも自然公園から裏道を新桜ヶ丘第五公園に至り昨年10月1日から休館になった水道記念館前を上星川駅まで。
 (マスク着用願います) (正午頃終わる為昼食時間はありません)
 【集合】午前9時 柏町北公園(相鉄線 南万騎が原駅1分)
 【コース】～子ども自然公園売店前～今井2号橋～新桜ヶ丘第五公園～たちばなの丘公園～旧水道記念館前～
 【解散】正午頃 上星川駅(相鉄線)
 【参加費】主催団体上一般 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② 潮風を浴びて

横須賀市

6キロ

9月4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：横須賀歩け歩け協会

横須賀の中心部の海辺の公園を繋ぎ人文博物館で解散後、展示品の見学はいかがですか？(昼食不要) (マスク着用願います)
 【集合】午前9時30分 ヴェルニー公園(京浜急行、汐入駅3分)
 【コース】ヴェルニー公園～三笠公園～うみかぜ公園～安浦2丁目交差点～聖徳寺前～横須賀人文博物館～横須賀中央駅
 【解散】午前11時30分頃 横須賀人文博物館
 (解散後最寄り駅 京浜急行 横須賀中央駅10分)
 【参加費】一律300円(高校生以下無料) かもめ・IVV 押印シール
 【問い合わせ先】045-210-8295 (神奈川県 学校支援課)
 090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)

◎県立公園チャレンジ[東高根森林] 県立東高根森林公園

高津区

7・10キ

9月3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

川崎市のほぼ中央に位置し多摩丘陵の美しい豊かな自然又、県指定のシラカシ林・古代芝生広場は標高55m 遺跡跡県立の都市公園です。(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) トイレは駅でたまプラーザ駅(東急田園都市線)
 【コース】駅～鷺沼公園～カツパーク交差点～宮前区役所前～宮崎第四公園～東高根森林公園～子供広場(昼食)～霊園噴水前～駅(一次解散子供広場)
 【解散】午後1時頃 津田山駅(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)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 04-⑥ 横浜文明開化のふるさと

中区

7キロ

9月4日(日)

横浜歩け歩け運動連合会

横浜はじめて物語と横浜のシルクロード(横浜道)を歩く
 (マスク着用願います) (昼食不要)
 【集合】午前9時 横浜公園・噴水広場
 (JR根岸線・横浜線、関内駅3分)
 【コース】～シルク通り～シルクセンター～本町通り～馬車道通り～野毛切通し～桜木町駅
 【解散】午後0時30分頃(JR京浜東北線、桜木町駅)
 【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】090-5309-1486 (横浜歩け連合 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)

◎健康ウォーキング教室

111-③

中 区

6キロ

9月6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】時間を掛けて得られた体力は長続きます。時間帯やルートを工夫して快適なウォーキングを楽しみましょう。熱中症や日焼け予防に役立つウェア選びのポイントもご紹介します。

※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歩く事の必要性和効果②心拍数と運動量③服装と持ち物

【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)

◇金時山と富士山コース
健脚コース

箱根町

10キロ

9月10日(土)

箱根町歩く会

外輪山から眺めるゴルフ場が点々とする仙石原、遠くに芦ノ湖が見える。優雅な富士山を眺め、遠く南アルプス、御坂山塊、丹沢山塊、と素晴らしい眺めの金時山に登る。金太郎ゆかりの地で、宿り石や手鞠石など金太郎伝説にまつわる巨石が点在する。

※帰路 箱根登山バス利用

【集合】午前9時20分 仙石原文化センター

【コース】金時山登り口～矢倉沢～金時山～公時神社

【参加費】500円(箱根町歩く会へ初参加の方は別に500円:バッグ、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

◇バストラッキング 20名限定

初級コース

富士山五合目から精進湖一合目を目指す 雨天決行

9月8日(木)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】本厚木駅南口 第一伊藤ビル前 午前7時

【参加費】会員 7,000円・他協会会員・一般8,000円

(マスク着用願います)(レクリエーション保険付)

【申込み】8月8日(月)午前8時より 044-855-9390 会本まで

【持ち物】昼食、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】五合目奥庭→三合目→スバルライン合流→二合目→

精進湖一合目 歩行距離12km 解散17:00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)

◇ガイドと歩こう東海道-藤沢宿-

約5km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

9月10日(土),15日(木),18日(日)(要予約)

【集合】午前9時～9時30分(最終組受付)

(集合場所) JR・藤沢駅 北口

【コース】船玉神社～遊行寺～常光寺～永勝寺～白旗神社 etc

【解散】午後0時30分頃(最終班)白旗神社にて解散

(最寄り駅)小田急・藤沢本町(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】〒213-0011 川崎市高津区久本 3-3-16-1502

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]

都筑区

都筑区の八つの公園を巡り歩く

7キロ

9月9日(金)

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

都筑区には大小50余りの公園がありますが、そのうちの八つの公園を巡ります。(マスク着用願います)(昼食は設けていません)

【集合】午前9時30分 せせらぎ公園

(市営地下鉄 仲町台駅6分)

【コース】～①やまどり公園～②早淵公園～③かなりあ公園～

④滝ヶ谷公園～⑤ぼうけん公園～⑥徳生公園～

⑦ひめりんご公園～⑧さくらんぼ公園～

【解散】午前11時50分頃 市営地下鉄センター北駅前

【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)

◎厚木日曜ウォーキングスクール

厚木市

51-C

6キロ

9月11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

【地頭山Iコース】厚木市内の国道246号沿い、船子洞門の真上にあるのが地頭山古墳です。ここから厚木市内を巡るコースです。

☆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】歩行マナーと注意事項(マナーって大切ですね!)

【集合】午前9時 厚木公園(通称:はとぼっぽ公園)(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 本厚木駅 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)

◎笑顔・みんな元気がみはら4-⑥

相模原市中央区

初秋の木もれびの森散策

9キロ

9月10日(土)

さがみはら歩け歩けの会

小惑星探査機“はやぶさ”などで世界の宇宙開発をリードする JAXA 相模原キャンパスを通り、木もれびの森で森林浴と涼をとりながら散策します。正午過ぎ終了しますので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 鹿沼公園(JR横浜線淵野辺駅 3分)

【コース】～宇宙科学研究所前～淵野辺公園～大野台8丁目～

木もれびの森・中央緑地～南病院前～古淵西公園～

【解散】午後0時15分頃 古淵駅(JR横浜線)

【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)

◎湘南チャレンジ[藤沢市]

藤沢市

湘南台界隈を歩く

10キロ

9月12日(月)

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

引地川沿いと近隣の公園を繋ぎ、風情と自然を満喫しながら歩きます。(マスク着用願います)(昼食場所の設定は行いません)

【集合】午前9時30分 円行公園

(相鉄・地下鉄・小田急、湘南台駅5分)

【コース】円行公園～なかむら公園～桐原公園～湘南台駅

【解散】午前11時50分頃 湘南台駅(相鉄・地下鉄・小田急)

【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)

◎横浜 18 区チャレンジ《M8》
西区ふれあいウォーク 西 区
8キロ

9月13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

横浜道と保土ヶ谷道 特別企画 (その1)
 江戸から明治に掛け横浜開港で賑わいを見せる中、東海道から
 関内に通じる道が必要となり突貫工事で横浜道が造られました。
 昼食時間は摂りません。(マスク着用願います)

【集合】午前9時 反町公園 JR・京急線 / 東神奈川駅10分
 【コース】～幸ヶ谷公園～神奈川関門跡～沢渡中央公園～浅間下
 ～新田間橋～敷島橋～掃部山公園～吉田橋
 【解散】正午頃 福富町西公園～関内駅
 【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕
日吉台から夢見ヶ崎へ 港北区
7キロ

9月16日(金) 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

原始・古代を探る。
 (マスク着用願います) (昼食不要)

【集合】午前9時30分 協生館前広場(慶應義塾大学)
 (東急・地下鉄 日吉駅3分)
 【コース】～越路交差点～北加瀬熊野台公園～夢見ヶ崎動物
 公園～新川崎駅
 【解散】午後0時30分頃 JR 横須賀線 新川崎駅
 【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)

○花と水辺と祭りウォーキング 秦野市
10キロ
田原ふるさと公園と案山子

9月14日(水) 後援:厚木市議会歩け歩け議員連盟
 厚木歩け歩け協会

田原ふるさと公園周辺の田んぼに展示されている手作り案山子を見に
 行きます。公園には地場産野菜の販売や水車で石臼製粉したそばが
 あります。また、家来が秦野に持ち込んだとされる源実朝公の首塚もあ
 ります。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 おおがみ公園(小田急秦野駅3分)
 【コース】～フォルテ秦野～田原ふるさと公園(昼食)～くずはの家～
 さかえちよう公園～
 【解散】午後1時30分頃 秦野駅(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】090-4052-8603 (厚木歩け 松井)

◇大山表尾根に挟まれた低山
岳の台を登る 初級コース
雨天中止

9月16日(金) sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】神奈中バス・ヤビツ峠バス停 午前9時
 小田急・秦野駅バス北口乗り場 8:25 平日はこれ一本のみ
 【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】ヤビツ峠→岳の台→菩提峠→秦野野外センター
 菩提原バス停 歩行距離10km 解散13:00頃
次回9月21日(水) 朝比奈切通しを歩く 初級コース
 【集合・出発】京急・金沢文庫駅 東口 谷津公園 9時集合
 【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)

◇辻村植物園から初秋の足柄へ 小田原市
14キロ
 生き生きウォーキング
 自然探索の会

9月14日(水)

ようやく秋の兆し。さわやかな風を受け辻村植物園からいこいの森・
 フラワーセンターと足柄の里山を楽しみます。諏訪の原公園では、前
 面の丹沢山系の名峰を確かめ、あの山・また、登るぞ。童心に返りコ
 ースターも・・・ウフフ。{爽快・気持ちよかった・孫の気分です。}
 (マスク着用願います)

【集合】午前8時30分 JR 小田原駅(新幹線側構内)
 【コース】～辻村植物園～わんぱくランド～小田原いこいの森～フ
 ラワーセンター～諏訪の原公園～
 【解散】午後2時頃 螢田駅(小田急線)飯田岡駅(大雄山線)
 【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

○多摩川を歩こう! 横浜も歩こう再発見! 港北区
7・10キ
彼岸花の寺と神社巡り

9月17日(土) かわさき歩け歩け運動連合会

鎌倉時代創建と彼岸花で有名な西方寺と特別欄間拝観の寺歴史と
 自然を感じるコース秋風を顔に感じながら周辺の豊かな自然も広が
 ります。(寺社参拝・拝観は中止の場合あり) (マスク着用願います)

【集合】午前9時(受付8時30分より)新横浜駅北口西広場
 (JR横浜・市営地下鉄ブルーライン)
 【コース】～日産スタジアム～亀甲橋～大熊川～西方寺～光明寺～
 富士見橋～せせらぎ公園(昼食)～センター南駅
 一次解散最寄駅(仲町台駅市営地下鉄ブルーライン)
 【解散】午後1時20分頃 センター南駅(市営地下鉄)
 【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】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

○みどり to 自然 to ウォーキング〔※6〕 旭 区
8キロ
川井鶴ヶ峰導水路を歩く

9月15日(木) みどりウォーキングクラブ

水道道の一つ横浜ゾーンアジアを通り尾根伝いに延びる川井鶴ヶ峰
 導水路を秋気配の涼風を受けながら歩きます。
 (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 中山駅 北第一公園 横浜線横は・地下鉄
 【コース】四季の森公園～ちびっ子広場～白根大池公園～ふるさと
 尾根道緑道～今宿東公園～駕籠塚史跡～
 【解散】正午頃 鶴ヶ峰駅(相鉄線)
 【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】090-3595-6928 (みどりウォーク 仲田)

◇初秋の鎌倉六国見山
衣張山を歩く 小雨決行
15キロ

9月17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】鎌倉郵便局前 午後2時30分頃
 ※一次解散(フレンドリー鎌倉 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→六国見山→半僧坊→天園→永福寺跡→
 フレンドリー鎌倉(昼食)→衣張山→安養院→本覚寺→
 鎌倉郵便局前(解散)
 ◆鎌倉の山をめざして歩きます。最後の衣張山は急登できついで
 す。頑張りましょう。
 【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX04-892-4575

○西湘月例会

酔芙蓉と彼岸花ロードを歩こう

開成町

12キロ

9月18日(日)

西湘歩け歩け協会

咲き誇る酔芙蓉を觀賞後イチジクの試食と購入。南足柄運動公園では彼岸花の群落を觀賞しながら昼食。午後は酒匂川沿い高台親水公園、山王供養水辺公園を楽しみながらのウォークです。

(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3分)
【コース】～竹松公園～酔芙蓉ロード～イチジク販売所～福沢公園～南足柄運動公園～高台親水公園～山王供養水辺公園～
【解散】午後2時30分頃 小田急線新松田駅・御殿場線松田駅
【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】090-3341-7574 (西湘歩け 北野)

◎三水チャレンジウォーク

四十八ヶ瀬川と曼珠沙華

秦野市

12キロ

9月21日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:いずみ歩け歩けの会

午前中の四十八ヶ瀬川沿いの耕作地や新東名道路の橋桁の下の耕作地に曼珠沙華が群生しています。午後水無川と違う秦野の自然と景色を満喫して下さい。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 曲松いちょう公園(小田急線渋沢駅2分)
【コース】～小田急はたのテニスコート～沼代信号～才戸橋～西小の森入口～秦野戸川公園(昼食)～桜土手古墳公園～
【解散】午後1時20分頃 渋沢駅(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】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

◇彼岸花咲く里山の道

茅ヶ崎市

14キロ

9月18日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

初秋の里山は、爽やかで心地よい。彼岸花の路を楽しみましょう。
【集合】午前8時30分 茅ヶ崎中央公園(JR茅ヶ崎駅北口5分)
【コース】～浄見寺～里山公園～市民の森～湘南テラスモール
【解散】午後2時30分頃 JR辻堂駅 (マスク着用願います)

9月25日(日) ◇三浦アルプスを仙元山に抜ける 横須賀市

【集合】午前8時30分 JR田浦駅(横須賀線)
【コース】～乳頭山～南尾根～林道終点～仙元山～
【解散】午後3時頃 逗子葉山駅(京急)(健脚コース) 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

○かまくら散策 [札所]

鎌倉33観音めぐり(その3)

鎌倉市

10キロ

9月22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3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)(昼食場所の設定なしです)

【集合】午前9時30分 鎌倉海浜公園(江ノ電由比ヶ浜駅7分)
【コース】公園～九品寺～補陀洛寺～蓮乗院～光明寺～千手院～向福寺～来迎寺～元八幡～鎌倉駅
【解散】午前11時50分頃 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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急線]
日向川沿いの里山と彼岸花

伊勢原市

7キロ

9月20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

涼しい風が吹く季節、日向川沿いの里山に点在する彼岸花群生地を訪ねます。例会終了後、日本三大薬師の日向薬師を参拝されては如何でしょうか。(昼食時間なし)(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 金山公園(小田急線伊勢原駅5分)
【コース】～米市橋～西富岡～高部屋公民館～洗水地区彼岸花群生地～日向地区彼岸花群生地～
【解散】正午頃 日向薬師BS(小田急線伊勢原駅へ)
【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)

◎健保連かながわ100キロウォーク

酒匂川左岸ひょうたん池と最明寺

大井町

8キロ

9月24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】開成駅前公園(小田急小田原線、開成駅3分)
【コース】～酒匂川サイクリングロード～足柄紫水大橋～ひょうたん池～最明寺～店屋場公園(ゴール)ゴール後自由解散
【ゴール】正午迄 店屋場公園(小田急線新松田駅・JR松田駅)
【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】090-3341-7574 (神奈川県歩け 北野)

◎健康ウォーキング教室

111-④

中区

6キロ

9月20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

【本牧山頂公園コース】暑さ寒さも彼岸まで。あともう少しの辛抱です。階段や坂道をトレーニングと捉えて歩く機会を増やしましょう。正しい姿勢・歩き方は怪我の予防につながります。

※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ウォーキングマナー②特徴ある歩き方③習慣にして継続
【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 山手駅 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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]

秋待ちかねるシラカシ林

大和市

8キロ

9月25日(日)

PO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:いずみ歩け歩けの会

シラカシは福島、新潟以西や本州九州に分布するブナ科の常緑高木です。大和のシラカシ林はかながわ美林50撰です。

(マスク着用願います)(昼食不要)

【集合】午前9時 瀬谷駅北口公園(相鉄線瀬谷駅3分)
【コース】～瀬谷本郷公園～深見台幼稚園～大和スポーツセンター～熊野神社～シラカシ林～せせらぎ広場～桜森稲荷神社～
【解散】午後0時20分頃 相模大塚駅(相鉄線)
【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)

◎厚木日曜ウォーキングスクール 厚木市 8キロ
51-D

9月25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

【海老名運動公園コース】 圏央道海老名ICの先の運動公園を目指します。公園内のジョギングコースを利用して1kmの歩行速度を測定します。
 ☆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(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】歩行速度測定(1km歩行速度測定-サブ10可能ですか?)
 【集合】午前9時 厚木公園(通称:はとぼっぽ公園)(本厚木駅3分)
 【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要
 【解散】小田急線相鉄線 海老名駅 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)

◎自然観察ウォーク 04-06 港南区 11キロ
美空ひばりを偲んで

9月27日(火) かなざわ歩け歩けの会

日野公園墓地に眠る美空ひばり(今年は33回忌)のお墓にお参りし
 いっしんどう広場で初秋の風を感じながらゆっくりとお弁当を食べ、
 港南台駅迄歩きます。(マスク着用願います)
 【集合】午前9時30分 港南ふれあい公園
 (市営地下鉄 港南中央駅5分)
 【コース】~日野公園墓地~洋光台公園~いっしんどうひろば
 (昼食)~港南台5丁目信号~
 【解散】午後1時15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)

◎県央一州チャレンジ〔綾瀬市〕 綾瀬市 8・12キロ
彼岸花の群生と目久尻川

9月26日(月) 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

秋の彼岸を彩る曼珠沙華(彼岸花)の群生を求めて目久尻川河畔沿
 いを歩きます。(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】~望地~相鉄ガード下~北部公園~いっぺい窪湧水~
 栗原交番~①芹沢公園~昼食~小池大橋~かみが沢公園~
 【解散】午後1時40分頃②相武台前駅(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)

◎かながわWEST〔真鶴町〕 真鶴町 12キロ
初秋の真鶴岬三石海岸へ

9月28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

野趣の富んだコースを真鶴岬の最先端の三石海岸に下り初秋の風
 を体いっぱい受け昼食を戴きます。(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~馬場浦遊歩道~三ツ石
 海岸~琴ヶ浜~貴船神社~真鶴漁港~真鶴駅
 【解散】午後2時30分頃 真鶴駅(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)

◎横浜18区チャレンジ《M8》 中区 8キロ
中区ふれあいウォーク

9月29日(木) 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

横浜道と保土ヶ谷道 特別企画(その2) 横浜開港で外国の物資や輸出品等、主に関西方面の物資運搬に保土ヶ谷道が造られました。
 くらやみ坂や藤棚商店街も通ります。(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 大通り公園 根岸線・地下鉄/関内駅 【解散】正午頃 新田間川緑地~横浜駅
 【コース】~横浜道・保土ヶ谷道合流点~くらやみ坂~戸部公園~藤棚商店街~ビジネスパーク~松原商店街~
 【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 飯塚)

- **かもめカード完歩者名簿 2022年 令和4年6月**
- 星川悠紀子(横浜市磯子区、33840km/2730回) 篠原和雄(川崎市幸区、28766km/2355回) 根田ウタ子(横須賀市、27165km/2250回)
 田中年子(横浜市南区、26558km/2220回) 山本好美(横浜市金沢区、24647km/1985回) 飛田辰己(横浜市港北区、22693km/1910回)
 石原秀和(横浜市旭区、21100km/1860回) 芝田誠二(横浜市旭区、17134km/1410回) 菅原時子(厚木市、16672km/1470回)
 浜田秀人(横須賀市、16240km/1380回) 林 和子(東京都町田市、15441km/1350回) 柳川昭夫(平塚市、12915km/960回)
 影山信子(横浜市南区、12539km/1140回) 海老沼修一(横浜市金沢区、12400km/1070回) 小林 茂(大和市、12139km/1110回)
 安室慶雄(横浜市、8323km/660回) 吉田正顯(横浜市港南区、8151km/810回) 山田裕子(横浜市戸塚区、7427km/660回)
 伊藤 進(横浜市都筑区、7324km/640回) 川上清隆(横浜市港南区、6158km/570回) 江川和子(横浜市磯子区、5892km/570回)
 平川貞夫(平塚市、5519km/420回) 稲垣昭子(綾瀬市、4824km/480回) 井口光春(横浜市青葉区、4597km/420回)
 阿部宗男(大和市、3100km/300回) 中野渡愛子(横浜市旭区、1693km/150回) (敬称省略)

- ◇ **神奈川県全市区町村完歩者名簿 2022年 令和4年7月**
- 重田 昌利 様 (横浜市保土ヶ谷区) 小名 征子 様 (横浜市青葉区)

- **かもめカード完歩者名簿 2022年 令和4年7月**
- 関根篤子(茅ヶ崎市、37419km/3000回) 小長谷久子(横須賀市、26430km/2220回) 汐満一虎(横浜市緑区、22867km/1920回)
 金崎馨子(東京都大田区、19496km/1480回) 上条明子(座間市、17148km/1530回) 鈴木敏子(横浜市泉区、16720km/1410回)
 浜田秀人(横須賀市、16541km/1410回) 松田義久(横須賀市、14457km/1260回) 浅富淑彦(横浜市港北区、12860km/1140回)
 本間 哲(横浜市青葉区、11396km/1020回) 堀金公雄(相模原市緑区、8189km/690回) 綱島好夫(綾瀬市、5724km/450回)
 土屋光江(横浜市港南区、4028km/450回) 重田昌利(横浜市保土ヶ谷区、3709km/360回) 阿部宗男(大和市、3393km/330回)
 野田順一(横浜市鶴見区、3182km/270回) 古橋貞子(川崎市幸区、1757km/180回) 藤原澄子(厚木市、1528km/150回)
 山田光代(茅ヶ崎市、899km/90回) 土屋邦夫(鎌倉市、271km/30回) (敬称省略)

健康ウォーキング指導者養成講座

受講者募集 定員:30名



開催日時:2022年11月2日(水)
9時30分~16時30分

開催場所:波止場会館

横浜市中区海岸通 1-1 (045-201-3842)



なお、不測の事態により中止することもあります。

《会場へのアクセスはこちら》

当協会は、当協会が主催するウォーキング活動でスタッフとして活躍する人材を育成するために”健康ウォーキング指導者養成講座”を開催します。

この機会に、ウォーキングの基礎知識や体力づくりに興味がある方、また、ウォーキングを通してボランティアとして社会貢献を目指す方、この講座に参加してみませんか。



《パンフレットはこちら》

講座の内容

午前の部 9:30~12:00 (ウォーキングの基礎)

- ◇ オリエンテーション
- ◇ 健康ウォーキングの基本(正しい歩き方・靴の履き方・持ち物・等)
- ◇ 健康ウォーキングの実技
- ◇ ウォーキングイベントの実施要領(実施概要・計画・下見・等)

午後の部 13:00~16:30 (体力づくりの基礎)

- ◇ 健康寿命(超!高齢化社会・健康寿命と栄養)
- ◇ 体力づくり(人の骨格・筋肉について・歩行のための筋肉)
- ◇ トレーニングの基礎(トレーニングの原理・トレーニング方法)
- ◇ トレーニングの実技(ストレッチング・筋トレ・ウォームアップ・等)

受講当日のお願い

- 当日の朝、自宅で検温をしてください。
- 9時20分までに会場にお越しください。
- 運動の出来る服装でお越しください。
- 受講中はマスクを着用してください。
- 昼食を用意してください。
- 筆記用具を用意してください。

申し込み方法

- 定員:30名(先着順)
- 参加費:1,000円(会場にて納入)
- 申し込み:住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上ハガキで下記に送付してください。
- 送り先:〒221-0835 横浜市中区神奈川区鶴屋町 2-24-2
かながわ県民活動サポートセンター9階 レターケース 29
NPO 法人 神奈川県歩け歩け協会
- 締め切り:10月19日 必着

問い合わせ先: かもめウォーキングアカデミー仲田(090-3595-6928)