KANAGAWA WALKING



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

新型コロナ感染と熱中症に注意しながら歩きを楽しみましょう

新型コロナ第7波の感染者が全国的にまん延している状況がつづいているようです。ワクチン4回 目の接種も進んでいるようですが、減少傾向に入るにはまだ時間が掛かりそうです。この先の見通 しが不透明な中、三密・手洗い・うがい・消毒、等に配慮しながら日常生活を健康に過ごしましょ う。熱中症にも注意を払いながら、マスク着用してご参加頂き歩く、仲間と楽しいひと時を過ごし てみてはいかがでしょうか。スタッフ一同心よりお待ちしております。

○花と水辺と祭りウォーキング

伊勢原市

道灌まつり

9 丰口

10 月 1 日(十)

後援:厚木市議会歩け歩け議員連盟 厚木歩け歩け協会

江戸城を築き伊勢原で生涯を終えた太田道潅公を偲ぶ道潅まつり が3年ぶりに開催されます。道潅ゆかりの地を巡るウォーキングの後 お祭りをお楽しみ下さい。感染状況により祭が中止の場合もあります 事前にご確認下さい。(昼食なし)(マスク着用願います)

【集 合】午前9時 金山公園(小田急線伊勢原駅5分)

【コース】~大慈寺~道潅首塚~洞昌院胴塚~7人の塚~板戸交 差点~伊勢原大神宮~

【解 散】午後0時10分頃 伊勢原駅(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)

◎川崎七区チャレンジ[宮前区]

宮前区

宮前の植木の里を歩く

9 キロ

10 月 2 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

多摩丘陵地・谷戸の植木の里都市化の中で植木農家・造園業が多 く残る自然環境抜群の樹木川崎50選のコースを歩きます。

(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)鷺沼公園

(東急田園都市線鷺沼駅 10 分)

【コース】鷺沼公園~三田橋~福王寺~長善寺~国際プール~ 打越~川崎北高校~泉福寺~宮崎第一公園~駅

【解 散】正午頃 宮崎台駅(東急田園都市線)

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)

○湘南チャレンジ〔茅ヶ崎市〕

茅ヶ崎市 10年日

初秋の海岸を歩く

10 月 4 日(火)

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

アップダウンが少ない、初秋の海岸と公園を歩きます。

(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 高砂緑地(JR東海道線 茅ヶ崎駅5分)

【コース】高砂緑地~茅ヶ崎公園~サザンビーチ~柳島しおさい 公園~青柳児童公園~平塚駅

【解 散】午前11時50分頃 JR平塚駅(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】090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

◎健康ウォーキング教室

中区

112-1

6 丰口

10 月 4 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】今年度2回目の持久力測定を行います。25m 速歩と3分間速歩を行い、持久力の維持・向上を確認しましょう。靴 購入時の注意や紐の結び方をアドバイス。足に合わせて靴を履きま 持久力測定に皆さん参加しましょう。

(マスク着用願います) ※当日受付、どなたでも参加できます。

【講座】①筋トレの理論②ストレッチの必要性③靴の選定と履き方 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、レジャーシート 散】IR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)

【マークの説明】口の中は、58カ所市町村区スタンプシール配布。

- ◎ 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キロ未満は除く)シール配布。
- 加盟団体主催ウォーク/かもめカード、企画別カード、JVA カードのスタンプシール配布。
- ◇ 加盟団体主催ウォーク/かもめカードの押印又はスタンプシール配布。

【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)

◎県立公園チャレンジ[恩賜箱根公園] 県立恩賜箱根公園

箱根町 13キロ ○笑顔・みんな元気さがみはら4-⑦ 秋の装い三川河畔歩き

綾瀬市 9 • 1 3 丰口

10月5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

秋真っ只中の紅葉を愛でながら箱根路の一日を堪能しませんか (マスク着用願います)

合】午前9時30分 箱根関所バス停

JR小田原駅東口より箱根登山バス③乗り場 8:05/8:20 伊豆箱根バス⑤乗り場 8:25/8:40

【コース】~恩賜箱根公園~旧東海道石畳~お玉が池~ 箱根の森~箱根園~湖尻ターミナル~桃源台バス停 (各自バスで小田原駅へ)

【解 散】午後2時30分頃 桃源台バス停

【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)

◇バス&ウォーキング(一泊二日) 雨天決行 木曽駒ヶ岳・馬籠宿・妻籠祝を歩く

10年日

10月5日(水)6日(木)

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6日午後7時30分頃・本郷台駅前午後8時頃 【申込み】 先着50名 残席問合せ必須住所・氏名・会員番号・TEL ・携帯番号・木曽駒ヶ岳を記入 郵便局口座00260-2番号68466 加入者:さかえ歩け歩けの会 <u>金額30.000円</u> 申込み受理された 方は上記口座に振り込んで下さい

【問合せ】(清水)TEL/FAX045-892-4575

【コース】[一日目]横浜駅東口→東名・圏央・中央道・中津川IC→ 妻籠宿(散策)→馬籠宿(散策)→中津川IC→中央道→駒ヶ根IC→(宿泊) [二日目]宿泊地→シャトルバス乗場=しらび平→ロープウェイ→千畳敷カー ル~木曽駒ヶ岳~~千畳敷カール⇒Lらび平=シャトルバス乗場→駒ヶ岳I C·中央·圈央·東名→横浜駅東口→本郷台駅前

○いずみリフレッシュウォーク★

神奈川区

来春東急乗入れ羽沢橫浜国大駅

8 丰口

10月6日(水)

いずみ歩け歩けの会

木の葉が舞い散る三ツ沢公園は運動公園です。陸上競技場、運動 競技場、球技場、テニスコート、軟式野球場など設置されています。 (マスク着用願います)(正午過ぎに終わる為昼食時間はありません) 【集 合】午前9時30分 そごう2 階風の広場

(JR·京急・東急・相鉄・MM・地下鉄、横浜駅東口7分) 【コース】~青木橋~沢渡中央公園~翠嵐高校~三ツ沢公園~ 片倉うさぎ山公園~羽沢長谷公園~羽沢横浜国大駅

【解 散】午後0時20分頃 羽沢横浜国大駅(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)

【解 散】小田急線 本厚木駅 12 時30分頃予定

◎神奈川の鉄道シリーズ[東京急行] 鶴見川流域の古代社会へ

青葉区 7キロ

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

10月7日(金)

市ヶ尾を中心として、栄えた、古代遺跡の宝庫を探る。 (マスク着用願います) (昼食不要)

【集 合】午前9時30分 青葉台公園

(東急田園都市線 青葉台駅5分)

【コース】~もえぎ野公園~みたけ台公園~祥泉院~稲荷前古墳 群~市が尾遺跡公園~市が尾横穴古墳群~市が尾駅

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

10 月 8 日(十)

さがみはら歩け歩けの会

綾瀬市を流れる引地川・蓼川・比留川の三川の河畔を巡り深まり行く 秋の景色を楽しみながら歩きます。(マスク着用願います)

【集 合】 午前9時30分 円行公園

(小田急、相鉄、地下鉄、湘南台駅6分)

【コース】~六会橋~綾南公園~取内橋際交差点~浅間橋~ ①光綾公園(昼食)~桃並交差点~東柏ケ谷近隣公園~

【解 散】午後1時45分頃 ②さがみ野駅(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】090-4611-4982 (さがみはら歩け 榎本)

◇ガイドと歩こう東海道 -平塚宿-約7km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

10 月 8 日(土),13 日(木),16 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・茅ヶ崎駅 北口ロータリー

【コース】茅ケ崎一里塚~鶴嶺八幡宮~旧相模川橋脚跡~馬入の渡し跡 etc

【解 散】午後0時50分頃(最終班)宗善公民館付近にて解散 (最寄り駅) JR 平塚駅まで徒歩約10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)

◎厚木日曜ウォーキングスクール

厚木市

52-A

6 丰口

10 月 9 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

【厚木市街公園巡りⅡコース】厚木市内はとぽっぽ公園からさつき公 園、あさひ公園など市街地の代表的な公園を巡るコースです。 ☆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 (6~8 * 2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。

【講座】ウォーキングの効果(歩きの御利益を知ろう!)

合】午前9時 厚木公園(通称;はとぽっぽ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要

【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◇鎌倉・台峰緑地~

鎌倉市 12キロ

銭洗い弁財天

生き生きウォーキング 自然探索の会

10 月 9 日(日)

さわやかな風の中、北鎌倉台峰緑地の尾根路を楽しみ、山や谷戸 に秋の香りを堪能し、銭洗い弁財天までぐるっと歩きます。 (ゴールして、爽快・気持ちよかったの一日です。)

(マスク着用願います)

【集 合】午前8時30分 JR 北鎌倉駅前

【コース】~台峰緑地~鎌倉中央公園~駒形神社~笛田公園~ 旧野村総研~佐助稲荷上~銭洗い弁財天~

【解 散】午後2時30分頃 JR鎌倉駅

【参加費】会員300円 他協会員400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

○海の手半島ふれあいウォーク(4-6) 秋の横須賀レクリエーション大会 横須賀市

7キロ

10月10日(月・初)

横須賀歩け歩け協会

秋のレクリエーション大会2022は花の国散歩と久里浜地区の解散 後、昼食後他団体の競技に参加して記念品をゲットしましょう。南体 育館が改装工事に入り使用が出来ませんので解散場所が変わって います。(マスク着用・検温・手洗い励行・三密感染対策) 【集 合】午前9時30分 八幡公園

(京浜急行久里浜駅3分/JR久里浜駅10分) 【コース】八幡公園~花の国正面~冒険ランド~花の国南口~ 千駄が崎隧道~ペリー公園~久里浜行政センター(解散) 散】正午頃 久里浜行政センター(京浜急行京急久里浜駅15分) 【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照 (レクリエーション大会参加市民は無料)

【問い合わせ先】090-1264-2541 (横須賀歩け 前川)

◎神奈川の鉄道シリーズ[横浜市営地下鉄] 横浜の山の手から臨海部を歩く

西区

NPO法人神奈川県歩け歩け協会 10月10日(月・祝) 主管:かなざわ歩け歩けの会

初秋の横浜山の手の掃部山公園・野毛山公園を歩き臨海部に降り て、横浜公園経由、横浜市役所まで歩きます。

(マスク着用願います) (昼食の設定は有りません)

合】午前9時 高島町交番横広場

(市営地下鉄 高島町駅3分)

【コース】~掃部山公園~野毛山公園~横浜公園~

【解 散】午前11時45分頃 横浜市役所前広場

(JR·地下鉄 桜木町駅 400m)

【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)

◇都市公園と神社コース

二宮町

12キロ

10月10日(月・祝)

箱根町歩く会

散策路を抜けた山頂では緩やかな斜面に広がる芝生広場や遠く富 士山を眺め、碧く輝く相模湾には伊豆大島、遠くに伊豆、三浦、 房総半島を見られる吾妻山公園を通り、師長の国の一宮でした川勾 神社参拝し、海の潮風にあたりながら二宮駅に着く。

| ※帰路 二宮駅からJR利用 【集 合】 <u>午前9時20分</u> 二宮駅北口

【コース】吾妻山公園~葛川散策道~川勾神社~一里塚~二宮駅 【参加費】500円(箱根町歩く会へ初参加の方は別に500円:バッ (マスク着用願います) 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

◎県立公園チャレンジ[四季の森公園]

緑区

県立四季の森公園

8 + 1

10月11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

野山を歩く絶好の季節、恒例の里山ガーデンを楽しんだ後、四季の 森公園を散策します。

(マスク着用願います)。

昼食時間は摂りません。 (マスク着用願いま合] 午前9時30分 中里公園(JR横浜線/十日市場駅)

【コース】~新治里山公園~梅田川~三保橋~里山ガーデン~ 四季の森公園~

【解 散】正午 頃 春の草原~中山駅(横浜線)

【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】 080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

◇浦賀歴史の道~久里浜花の国

横須賀市

15キロ

10月12日(水)

生き生きウォーキング 自然探索の会

浦賀道、幕末の歴史の街並みから久里浜花の国へ、楽しく歩きます 【集 合 午前8時30分 JR久里浜駅 (マスク着用願います) 【コース】~御林の森~浦賀奉行所跡~灯明堂~くりはま花の国 【解 散】午後2時30分頃 京急久里浜駅

10月23日(日) ◇ぐるり大楠山から富士を楽しむ 横須賀市

【集 合】午前8時30分 JR 衣笠駅(新コース)

【コース】~大楠山~湘南国際村~奥葉山~畠山~塚山公園~ 18#4

【解 散】午後3時半頃 JR 横須賀駅 (健脚コース) 【参加費】会員300円 他協会員400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 〔古道〕 本郷台界隈を歩く 栄 区 10年口

10月14日(金)

かまくら歴史ウォークの会

本郷台の静かさと動きの街中をめぐり、ゆっくり歩きます。 (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 本郷台駅前公園(JR根岸線本郷台駅1分) 【コース】公園~岩瀬下関防災公園~七久保橋~「常楽寺信号」~ 砂押橋〜岩瀬めだか公園〜大船駅

散】正午頃 大船駅(JR・モノレール)

【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

○多摩川を歩こう!東京も歩こう再発見!

旧正田邸と自然教育園を訪ねて

9 キロ

10 月 15 日(十)

かわさき歩け歩け運動連合会

美智子上皇后のご実家正田邸跡と自然教育園内の日本庭園・西洋 庭園と豊かな自然一杯の園内散策のウォークです

(マスク着用願います) _昼食は庭園内散策後になります。 【集 合】午前9時30分(受付9時より)品川駅中央港南口広場

(JR 東海道・山手・京浜東北及び京急線)

【コース】駅前~高輪橋架道橋~泉岳寺~ねむの木の庭(旧正田邸 跡~自然教育園(昼食)~目黒駅

散】午後1時頃 目黒駅(JR山手·東急目黒線)

(園内65歳以上無料年齢のわかる健康保険証等持参下さい) 【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)

◇市境の尾根道・

小雨決行

北鎌倉を歩く

15 丰口

10 月 15 日(十)

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)

散】JR北鎌倉駅前 午後3時頃

※一次解散 (横浜自然観察センター)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→ふじやま公園→いっしんどう広場→大丸山 →横浜自然観察センター(昼食)→天園→鎌倉宮→円覚寺前

◆さわやかな季節、アスファルト上でなく上を存分に歩きます。

【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX04-892-4575

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道] 行秋の海老名

海老名市 8丰口

大磯八景

大磯町 9 丰口

10 月 16 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

大山街道の道標に導かれ、深まりゆく秋を稲荷谷の森に疎水沿いの そぞろ歩きに探る。 (マスク着用願います) (昼食不要)

【集 合】午前9時 東柏ヶ谷近隣公園(相鉄線 さがみ野駅5分) 【コース】~大山街道道標~柏ヶ谷コミニテーセンター~かしわ台 駅入口信号~赤坂場バス停~稲荷谷の森小園公園~北部公園 【解 散】午前11時50分頃 かしわ台駅(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)

10月19日(水)

◎三水チャレンジウォーク

NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:いずみ歩け歩けの会

「大磯八景」は大磯における風向明媚な場所として選定された8筒所 です。そもそもは元禄8年鴨田庵の大淀三千風が8景を選んで歌を 詠んだことで、続いて鴨田庵の9世庵主が「磯山八景」として詠んだ (マスク着用願います) と言われています。 (昼食時間な 1.)

合】午前9時30分 大磯駅前公園(JR東海道線、大磯駅) 【コース】~①化粧坂の夜雨~②高麗寺の晩鐘~③花水橋の夕 照~④唐ヶ原の落雁~⑤照ヶ崎の帰帆~⑥鴫立庵の秋月~ ⑦小滁綾の晴嵐~⑧富士山の暮雪~

【解 散】午後0時40分頃 大磯駅(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】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

○みどり to 自然 to ウォーキング[※7]

港北区

厚木市 7 • 1 2 ‡

10 月 16 日(日)

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

相模川河畔に繁殖する荻・ススキと富士山の眺望が織りなす風景を 楽しみながら歩きます。(マスク着用願います) 【集 合】午前9時30分 海老名中央公園

◎県央一周チャレンジ [厚木市]

秋高し相模川河畔を歩こう

(JR、小田急、相鉄海老名駅2分)

【コース】~市立図書館西側交差点~三川公園~あゆみ橋~ ①海老名運動公園(昼食)~相模大堰~相模川ロースカーデンイ

【解 散】午後1時25分頃②本厚木駅(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)

秋風に乗って横浜都心へ

11+17

10月20日(木)

みどりウォーキングクラブ

秋の深まりを徐々に感じる季節、神社、公園、農専地区など心地良 い風を受けながら歩きましょう。

(マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 新横浜駅北口西広場(横浜線·地下鉄) 【コース】杉山神社~岸根公園~神大寺中央公園~三ツ沢公園 (昼食)~横浜翠嵐高校~沢渡中央公園

【解 散】午後1時15分頃 横浜駅

【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 (みどりウォーキング仲田)

◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急線]

松田町 8却

コキアの里

10月18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

松田山の斜面に植えられた紅葉したコキアを期待して、山を登りま す。コキアの里では地場の野菜やミカンが販売されています。 (昼食時間なし)(マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 中丸児童公園 (小田急線新松田駅·JR 御殿場線松田駅10分)

【コース】~河南沢交差点~中央農道~コキアの里~西平畑公園 ~松田駅広場~

【解 散】正午頃 新松田駅(小田急線)·松田駅(JR 御殿場線)

【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)

◎健康ウォーキング教室

中 区

112 - 2

6 +1

10 月 18 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】山手エリアの西洋館は秋バラが見頃です。 うっすらと汗ばむ程度の速さで有酸素運動のウォーキングを続けて いますか?筋トレで体幹を整えると、きれいな姿勢で歩く事が出来ま

※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 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、レジャーシート

【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)

◎健保連かながわ100キロウォーク 3つの川と夢見ヶ崎動物公園

中原区 9+11

10 月 22 日(土) 使 健康保険組合神奈川連合会 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】中原平和公園(東急東横·目黒線 元住吉駅7分) 【コース】~中原平和公園~渋川~矢上川~加瀬クリーンセンタ 夢見ヶ崎動物公園~二ケ領用水~中原平和公園(解散)

【ゴール】正午迄 中原平和公園(東急東横・目黒線元住吉駅)

【参加費】200円健保連神奈川連合会会員(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】090-1113-3099 (神奈川県歩け 山崎)

◇Yokosuka 海道ウォーク (事前受付)(無料)(自由歩行) 浦賀水道を望み開国の地を巡る

10月22日(土)

主催:yokosuka ウォーク実行委員会

①スタンダードコース 12キロ ②ファミリーコース 5キロ ①集合地:三浦海岸(午前9時~11時受付)(京浜急行三浦海岸駅15分) 三浦海岸~北下浦海岸~野比海岸~ペリー公園 浦賀コミュニティ広場

②集合地:ペリー公園(正午~1時30分受付)(京浜急行京急久里浜駅15分) ペリー公園~灯明堂~浦賀コミュニティ広場

解散地①②共浦賀コミュニティ広場(最終午後3時までゴール) (1)(申込み)Yokosuka海道ウォーク公式ホームページ

http://www.yokosuka-walk.com/ YOKOSUKA 海道ウォーク 検索 (2) 〒223-0053 神奈川県横浜市港北区綱島西2-7-6 3F

フリースタイル内 「Yokosuka海道ウォーク」 係 (往復葉書申し込み)希望コース・代表者の氏名(ふりがな)年齢・性別

郵便番号・電話・同伴者(最大3名迄)の氏名(ふりがな)年齢・性別 (お問い合わせ先)Yokosuka海道ウォーク事務局 2046-633-1960 ◎厚木日曜ウォーキングスクール

52 - B

厚木市 7キロ

10月23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

【相模三川公園Ⅱコース】相模大橋を渡って相模三川公園まで歩き、 さらに高層ビルで風景が一新した海老名駅西口までのコースです。 ☆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 (6~8 ^{*} 『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。

【講座】靴の選定と履き方(まずは、靴が大切!)

合】午前9時 厚木公園(通称;はとぽっぽ公園)(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)

○神奈川の鉄道シリーズ[小田急線]

藤沢市

かながわレクリエーション大会2022

7+17

10 月23 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

かながわレクリエーション大会2022の開会式に参加後、俣野別邸 庭園で秋の草花を愛で、その後県立スポーツセンターに戻り昼食後各イベントに参加します。 (マスク着用願います) ※開会式参加の為上履きと靴入れのビニール袋等持参願います。

【集 合】午前9時 善行公園(小田急線 善行駅5分)

【コース】~神奈川県立スポーツセンター~体育センター前信号 ~立石橋~俣野別邸庭園~立石橋~神奈川県立スポーツ センター(昼食)~イベント自由参加~

散】午前11時50分頃(神奈川県立スポーツセンター) 【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 04-7

金沢区

8+11

横浜テクノセンター周辺のお菓子屋やその他の直売店を巡り、買い 物を楽しみましょう。最初の長峰製茶以降ゴールまでは自由歩行とし ます。 (マスク着用願います) (昼食時間の設定は有りません)

(京急線 能見台駅 6分)

【コース】~長浜スポーツセンター~長峰製茶(ここから自由歩行) ~紅谷~味楽(テクノセンター)~文明堂~ウイッシュボン

【解 散】正午頃 称名寺(京急線 金沢文庫駅 14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)

○かまくら散策 〔札所〕

鎌倉33観音めぐり(その4)

鎌倉市

10キロ

10 月 27 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4回目です。ゆっくりと歩き参拝します。 ご朱印は扱いません

(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 鎌倉海浜公園(江ノ電由比ヶ浜駅7分) 【コース】公園~成就院~極楽寺~長谷寺~高徳院~

若宮大路公園~鎌倉駅

【解 散】正午頃 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

◎横浜 18 区チャレンジ《M9》

磯子区ふれあいウォーク

8キロ

磯子区

初級コース

sTc 湘南トレッキングクラブ

雨天中止

10 月 29 日(十)

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

保土ケ谷から金沢八景までの旧街道「かねさわ道」の一部を歩きま す. 昔の面影はありませんが看板などで確認できます

(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 洋光台ひろば公園 根岸線/洋光台駅 【コース】~旧道かねさわ道~滝見橋~日野公園墓地~ 美空ひばり墓所~関之橋~イトーヨーカドー~

◇鎌倉ビートルズトレイルを辿る

【解 散】正午頃 上大岡駅

10 月 29 日(十)

【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 羽田)

円海山

FAX 044-855-9390

買い物ウォーク

10 月 25 日(火)

かなざわ歩け歩けの会

【集 合】午前9時30分 長浜・花菱スポーツ広場

~南部フーズ~梅蘭~サクラ印ハチミツ~

携帯090-2497-9008 (湘南トレッキング 会本)

【集合·出発】JR·根岸線·港南台駅 午前9時 港南台中央公園

(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】港南台中央公園→円海山→自然観察センター→

【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円

歩行距離13km 解散14:00頃

天園→覚園寺→鎌倉宮

○西湘月例会

南足柄市

大雄町の里山と清左衛門地獄池

11 + 1

10月26日(水)

西湘歩け歩け歩け協会

大雄町里山のざる菊などを楽しんだ後、仁王門から箱根外輪山を水 源として一日1万3千トンもの湧水量を誇る清左衛門地獄池に一気に 下り池畔で昼食を執ります。 (マスク着【集 合】午前9時30分 大雄山駅前広場 (マスク着用願います)

(伊豆箱根大雄山線/小田原駅より21分乗車)

【コース】~大雄山駅前広場~花咲く里山~てんぐの小径~仁王 門~清左衛門地獄池~極楽寺~花下橋~和田河原駅

散】午後2時頃 伊豆箱根鉄道大雄山線和田河原駅 (小田原駅へ18分乗車)

【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)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 04-⑦ 横浜山手西洋館ハロウイン

中 区 7 キロ

10月30日日

【問い合わせ先】電話・

横浜歩け歩け運動連合会

山手地区に在る。7ヶ所の西洋館を巡る。

(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·橫浜線、関内駅3分)

【コース】~山手イタリア山庭園~山手公園~元町公園~港の見え る公園~アメリカ山公園~元町中華街駅

【解 散】午後0時30分頃 元町中華街駅(みなとみらい線)

【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)

神奈川全市区町村完歩者名簿 2022年 令和4年8月 阿部 宗男 様 (大和市)

かもめカード完歩者名簿 2022年 令和4年8月

原 关子(厚木市、39205km/3240回)原 義和(厚木市、38462km/3135回)星川悠紀子(横浜市磯子区、34103km/2760回)

篠原和雄(川崎市幸区、29038km/2385 回)根田ウタ子(横須賀市、27424km/2280 回)伊藤洋子(川崎市宮前区、25747km/2100 回)

山本好美(横浜市金沢区、24910km/2015 回)清野米子(綾瀬市、20431km/1605 回)川尻千恵子(海老名市、19895km/1710 回)

岩田宣枝(平塚市、18193km/1545 回)秋葉京子(横浜市緑区、16216km/1470 回)白崎清萬(横浜市戸塚区、15777km/1155 回) 小林 茂(大和市、12395km/1140 回)内田和代(横浜市栄区、10976km/960 回)今井節夫(海老名市、9440km/765 回)

赤間 廣(横浜市青葉区、8935km/810回) 江川和子(横浜市磯子区、6160km/600回) 桑本花子(川崎市多摩区、5946km/570回)

藤森邦男 (綾瀬市、3853km/270 回) 阿部宗男 (大和市、3663km/360 回) 福田 忍 (横浜市西区、2528km/240 回)

榊原光裕 (横浜市西区、1408km/150 回)) 島元智子 (川崎市幸区、917km/91 回) 上田登代子 (茅ヶ崎市、585km/60 回) 敬称省略

ウォーキングのための体操 特別編

筋膜リリースをしよう

筋膜は、筋肉を包んでいる膜のことです。筋肉を包んでいる膜は、筋内膜、筋周膜、筋外膜等がありま す。筋肉は髪の毛程の筋線維で、筋線維が集まって筋束が構成され、さらに筋束を何千本も束ねて筋肉と なります。筋線維、筋束、筋肉を束ねている膜が筋膜です。筋膜が正しい位置にいることで、筋肉や関節 が正しく動けるようになり、ストレッチや筋トレの効果もつながります。

筋膜の位置を正常に戻すことを「筋膜リリース」と云い、今回、筋膜リリース体操を紹介します。

腕・肩周辺の筋膜リリース



右腕は45°斜め 上。左腕は45°斜 め下に伸ばす。 肘は曲げない。



左右の両腕、手 首ともに内旋(捻 じる)し、10 秒間 キープ。



けて捻じる運動。 ①の親指に注目すると、内側 から外側に捻じり、最後に② の位置になる。



腕も同じ方向に捻じる。

3

- ・つぎは、左右交代し て左腕を斜め上、右 腕は斜め下にして行 う。
- ・これを2セット行う

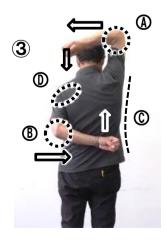
背中周辺・脇腹の筋膜リリース



背筋を伸ばして 真直ぐ立つ。



右腕を頭の後ろ、左 腕は後ろのウエス ト。両方ともL字を つくる。



- ・頭の後ろ右ひじQは、矢印の 方向(左)に、手首は下方向に 力を入れる。
- ウエストの後ろの左ひじ® は、矢印の方向(右)に、手首 は上方向に力を入れる。
- このとき©と®が伸びること を意識しよう。
- ・息を吐きながら 10 秒間キー プする。
- これを2セット行う。