

# 厚木日曜ウォーキングスクール 2023年度 年間活動計画 2023.01.06

開催日	課程	ウォーキングコースとテーマ	解散駅
<b>2023年</b> 4月9日(日) 4月23日(日)	第55期 A	テ ー マ:速歩測定(1km速歩測定) ウオーク:海老名運動公園 コース 8 <sup>キ</sup> 。	相鉄線小田急線 海老名駅
	第55期 B	テ ー マ:靴の選定と履き方、 ウオーク:相模三川 I コース 6 <sup>キ</sup> 。	JR 線小田急線 海老名駅
5月14日(日)	第55期 C	テ ー マ:効率の良い歩き方 ウオーク:厚高・三嶋神社 I コース 6 <sup>キ</sup> 。	小田急線 本厚木駅
5月28日(日)	第55期 D	テ ー マ:服装・持ち物 ウオーク:北部公園 コース 8 <sup>キ</sup> 。	相鉄線 かしわ台駅
6月11日(日)	第56期 A	テ ー マ:歩幅と歩行速度 ウオーク:酒井グラウンド コース 7 <sup>キ</sup> 。	小田急線 愛甲石田駅
6月25日(日)	第56期 B	テ ー マ:心拍数と運動強度 ウオーク:座間湧水 コース 8 <sup>キ</sup> 。	小田急線 座間駅
7月9日(日)	第56期 C	テ ー マ:坂道・階段・雨天時の歩き方 ウオーク:ぼうさいの丘 コース 6 <sup>キ</sup> 。	小田急線 愛甲石田駅
7月23日(日)	第56期 D	テ ー マ:ストレッチングの基本 ウオーク:うすいファーム コース 7 <sup>キ</sup> 。	小田急線 愛甲石田駅
8月13日(日)	第57期 A	テ ー マ:歩行習慣と継続方法 ウオーク:林神社 I コース 6 <sup>キ</sup> 。	小田急線 本厚木駅
8月27日(日)	第57期 B	テ ー マ:健康は自己管理 ウオーク:門沢橋 I コース 6 <sup>キ</sup> 。	JR 相模線 門沢橋駅
9月10日(日)	第57期 C	テ ー マ:ウォーキングマナーと注意事項 ウオーク:地頭山 I コース 6 <sup>キ</sup> 。	小田急線 本厚木駅
9月24日(日)	第57期 D	テ ー マ:歩きの効果 ウオーク:厚木市街公園巡り I コース 6 <sup>キ</sup> 。	小田急線 本厚木駅
10月8日(日)	第58期 A	テ ー マ:速歩測定(1km速歩測定) ウオーク:海老名運動公園 コース 8 <sup>キ</sup> 。	相鉄線小田急線 海老名駅
10月22日(日)	第58期 B	テ ー マ:靴の選定と履き方 ウオーク:相模三川 II コース 7 <sup>キ</sup> 。	JR 線小田急線 海老名駅
11月12日(日)	第58期 C	テ ー マ:効率の良い歩き方 ウオーク:厚高・三嶋神社 II コース 6 <sup>キ</sup> 。	小田急線 本厚木駅
11月26日(日)	第58期 D	テ ー マ:服装・持ち物 ウオーク:さがみの仲よし小道 コース 9 <sup>キ</sup> 。	相鉄線 かしわ台駅
12月10日(日)	第59期 A	テ ー マ:歩幅と歩行速度 ウオーク:酒井グラウンド コース 7 <sup>キ</sup> 。	小田急線 愛甲石田駅
12月17日(日) (第3日曜)	第59期 B	テ ー マ:心拍数と運動強度 ウオーク:泉橋酒造・浅井の水コース 7	JR 線小田急線 海老名駅
<b>2024年</b> 1月14日(日)	第59期 C	テ ー マ:坂道・階段・雨天時の歩き方 ウオーク:ぼうさいの丘 コース 6 <sup>キ</sup> 。	小田急線 愛甲石田駅
1月28日(日)	第59期 D	テ ー マ:ストレッチングの基本 ウオーク:恩曾川・玉川 コース 8 <sup>キ</sup> 。	小田急線 愛甲石田駅
2月11日(日)	第60期 A	テ ー マ:歩行習慣と継続方法 ウオーク:林神社 II コース 7 <sup>キ</sup> 。	小田急線 本厚木駅
2月25日(日)	第60期 B	テ ー マ:健康は自己管理 ウオーク:門沢橋 II コース 6 <sup>キ</sup> 。	JR 相模線 門沢橋駅
3月10日(日)	第60期 C	テ ー マ:ウォーキングマナーと注意事項 ウオーク:地頭山 II コース 6 <sup>キ</sup> 。	小田急線 本厚木駅
3月24日(日)	第60期 D	テ ー マ:歩きの効果 ウオーク:厚木市街公園巡り II コース 6 <sup>キ</sup> 。	小田急線 本厚木駅

【集合】は毎回本厚木駅北口より3分の厚木公園(通称:はとぼっぼ公園)

注:スクール開催日は原則第2・第4日曜日とするが、12月のみ第2・第3日曜(2023年度は12月10日、17日)となる。