



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

10

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

秋バテの予防と対策

秋バテとは？真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことです。自律神経が乱れる主な原因は、猛暑が続くなかで冷たいものを摂ったり、冷房に長時間あたりすぎで内臓や体の冷えなどが考えられます。自律神経が乱れることで血流が乱れるので、ぬるめのお風呂にゆっくりつかり身体を温めたり、ストレッチや30分程度の軽いウォーキングを行い、運動不足にならないように生活習慣を見直しましょう。栄養バランスのとれた食生活や良質な睡眠を取ることで自律神経のバランスを整える効果があります。身体の調子を整えて楽しい仲間が待っている歩けに参加してはいかがでしょうか。

◎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

10月1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

市ヶ尾を中心として栄えた古代遺跡の宝庫を探り、珍しい前方後墳も訪ねます。祥泉院本堂の蛙股彫刻が見事です。(昼食不要)

【集合】午前9時 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～市ヶ尾遺跡公園～

【解散】午後0時30分頃 市ヶ尾駅 (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)

◎バス・ウォーキング

雨天決行

富士山一周360度眺望ウォーク④

12キロ

10月4日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

「富士樹空の森」をスタート。富士山を背に正面には箱根外輪山を見ながらのなだらかな下り坂(標高差300m)を歩き、「時之栖」までのコースです。途中の「駒門風穴」を見学予定。

【集合・出発】午前7時より受付開始(横浜駅東口崎陽軒前)

午前7時30分 出発(時間厳守)

【コース】～富士山樹空の森～板妻北～神場公民館～駒門公園
(昼食)～駒門風穴(見学)～時之栖～海老名SA～

【解散】午後6時頃 横浜駅東口(道路事情により変更可能性有)

【参加費】事前予約制 県登録会員8000円 他9000円

参加希望の方は下記までお問合せ下さい。

【問い合わせ先】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

◎健康ウォーキング教室

中区

118-①

6キロ

10月3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。靴購入時の注意やひもの結び方をアドバイス。足に合わせて靴を履きましょう。

※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 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)

○いずみリフレッシュウォーク ★☆

旭区

秋の里山ガーデン大花壇

8キロ

10月5日(木)

いずみ歩け歩けの会

動物の森を抜けると丘の斜面に赤、青、白の花々がテーマに沿って秋風に首を振ります。暫し、時のたつのを忘れさせます。

※正午頃終わる為昼食時間は設けていません

【集合】午前9時30分 鶴ヶ峰公園(相鉄線 鶴ヶ峰駅5分)

【コース】～白根地区センター～中堀川プロムナード～大池公園～
ズーラシア分岐～大花壇下広場～里山ガーデン大花壇～

【解散】午後0時15分頃 ズーラシア正面

(バス、中山駅・三ツ境駅・鶴ヶ峰駅、行き)

【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)

【マークの説明】□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3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 / 会員及び県協会正会員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)

○花と水辺と祭りウォーキング
海老名公園めぐり海老名市
10キロ

10月6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

秋が深まり紅葉が美しく、歩きには絶好の時期。海老名の4つの公園の紅葉狩りをしながら散策します。高台にある公園からは海老名市内・大山を望ことができます。(昼食時間は設けていません)

- 【集合】午前9時30分 北部公園(相鉄線かしわ台駅西口10分)
【コース】～緑地やすらぎ公園～上今泉コミュニティーセンター～上今泉自然公園～清水寺公園～相模三川公園～厚木神社～
【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】090-5310-0135(厚木歩け 大田)

◇鎌倉の市境尾根から
六国峠を縦走鎌倉市
17キロ

10月8日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

JR大船駅から街中を通過し、秋模様の市境尾根から鎌倉湖・天園コースで秋の香りを。自然教室で昼食。午後は大丸山を経てスキの風景の中、金沢自然公園から六国峠越え起伏も距離もあるコースを堪能します。

- 【集合】午前8時30分 JR大船駅(モノレール横)
【コース】～市境尾根～鎌倉湖～天園コース～自然教室～大丸山～自然公園(のほな館)～能見台跡～
【解散】午後3時30分頃 京急金沢文庫駅
【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

◎川崎七区ウォーク新発見!!
等々力緑地散策中原区
9キロ

10月7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

広大な緑地公園内にスポーツ広場と憩いの広場そして総合文化施設と彫刻プロムナードをゆっくり回遊して歩きます。

- 【集合】午前9時(受付時間8時30分より)
武蔵小杉駅南武線北改札階段下広場
昼食時間設定無し(東急東横・目黒及びJR南武・横須賀線)
【コース】公園～日枝神社～等々力緑地～四季園～等々力球場～高源寺～ニケ領用水～今井上町緑道～駅
【解散】午前11時40分頃 武蔵小杉駅
【参加費】県協会主管 50分一般 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)

◎海の手半島ふれあいウォーク
秋のレクリエーション大会横須賀市
7キロ

10月9日(月・祝)

横須賀歩け歩け協会

秋のレクリエーション大会2023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出来ませんので解散場所が変わっています
【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15分)
【コース】～神明児童公園～花の国正面～冒険ランド～花の国南口～千駄が崎隧道～ベリー公園～久里浜行政センター～明浜小学校
【解散】正午頃 明浜小学校体育館(京急久里浜駅15分)
【参加費】レクリエーション大会参加無料
【問い合わせ先】090-1264-2541(横須賀歩け 前川)

◎湘南チャレンジ
平塚の名刹めぐり平塚市
8キロ

10月8日(日)

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

平塚東部のあまり知られていない名刹をめぐり、何かを見つけよう。水分補給は十分行って下さい。昼食場所は設定しません。

- 【集合】午前9時30分 新宿公園
(JR東海道線 平塚駅東改札口北口 約7分)
【コース】公園～蓮光寺～長楽寺～三嶋神社～善性寺～青柳児童公園～平塚駅
【解散】正午頃 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)

◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】
横浜の山の手から臨海部を歩く西区
8キロ

10月10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

横浜市内中心部にある掃部山公園と野毛山動物園の裏手を巡り大通り公園へ下りてきます。昔ながらのオールドシティーを見ながらの散策になります。解散は、横浜市役所・新庁舎です。(昼食の設定はありません)

- 【集合】午前9時30分 高島交番横公園(地下鉄 高島町駅3分)
【コース】～掃部山公園～野毛山公園～③横浜公園～万国橋～
【解散】正午頃 市役所前広場(桜木町駅 JR・市営地下鉄)解散後希望者に文明開化のSL保存館へご案内致します。
【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】080-7023-8303(神奈川県歩け 高橋)

◎厚木日曜ウォークキングスクール
58-A厚木市
8キロ

10月8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:県及び厚木市 議員歩け連盟

【海老名運動公園コース】相模大橋を渡り、海老名運動公園を目指します。公園内で1kmの歩行速度を測ります。「10分の壁」破れますか☆毎回ウォーキングや健康に関する講座とエンジョイウォーキングを(6～8⁺程度)を行います。初心者からベテランまで大歓迎です。
※当日受付(予約不要)、どなたでも参加できます

- 【講座】速歩測定(1km速歩、目指そうサブ10!)
【集合】午前9時 厚木公園(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・相鉄線・JR相模線 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)

◇原生林体験コース

箱根町
10キロ

10月10日(火)

箱根町歩け会

箱根外輪山の一つ鞍懸山の南西斜面に広がる223[㈬]の原生林で下流の函南町や三島市の一部農民の田畑を潤す水源涵養林として伐採を禁止し、手厚く保護された原生林である、樹齢700年といわれているアカガシ、ブナの巨樹や樺、ヒメヤラがある。帰路東海バス利用

- 【集合】午前9時20分 箱根町 箱根駅伝栄光の碑
○小田原駅東口 箱根登山バス 3番 箱根町行き 箱根町下車(小田原駅より60分)伊豆箱根バス 5番 関所跡行 箱根町下車
【コース】箱根峠～富士箱根ランド～函南原生林～山中城址
【参加費】500円(箱根町歩け会へ初参加の方は別に500円:バッジ、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

◇ロマンチックロードを辿り
鎌倉円海山から鎌倉宮へ

初級コース

10月11日(水)

湘南トレッキングクラブ
雨天中止

瀬谷市民の森から鎌倉アルプスに続くハイキングコース

【集合】午前9時 JR 京浜東北線 港南台駅
港南台中央公園【コース】港南台中央公園～円海山～自然観察センター～天園
～瑞泉寺～鎌倉宮

【解散】14:30頃

【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円
レクリエーション保険付

【問い合わせ先】090-2497-9008 湘南トレッキング 会本

◇ガイドと歩こう東海道 -戸塚宿-

約7km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

10月14日(土)19日(木)22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・東戸塚駅 改札前

【コース】品濃白旗神社～王子神社～柏尾大山不動堂～清源院

【解散】午後0時40分頃(最終組)
戸塚駅西口2階デッキ解散

【参加費】一般700円・中高生300円(予約制)

【申込み】参加月日・氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号を明記

【メール】re@tokaido-wg.co 【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】〒213-001 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(渡辺)

◎鎌倉七口切通しウォーク
鎌倉七切通しウォーク大会

鎌倉市

23・13キロ

10月12日(木)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

久々振りの大会になりました。今回は、13kmの半日コースを設定。

秋風の下で『気楽にふら～り、山歩き』しましょう。(団体歩行)

【集合】受付開始:午前8時、出発式:8時30分、出発:9時～
金沢八景公園(京急 金沢八景駅7分)

【コース】～①朝夷奈切通し～②名越切通し～鎌倉海浜公園・昼食(半日コース GOAL)～③極楽寺坂切通し～④大仏切通し⑤化粧坂切通し～⑥亀ヶ谷坂切通し～⑦巨福呂坂切通し(現在通れない為一般道)～

【解散】午後3時30分頃 鶴岡八幡宮(鎌倉駅10分 横須賀線)

【持ち物】飲料水・昼食・手袋 *トレッキングシューズを推奨

【参加費】一律 500円 小雨決行(天候等によりコースの変更あり)

【問い合わせ先】080-7023-8303(神奈川県歩け 高橋)

○みどり to 自然 to ウォーキング【※7】
スカイウォークに行く

鶴見区

8キロ

10月15日(日)

みどりウォーキングクラブ

横浜港の玄関口ベイブリッジには、観覧用遊歩道が設置されている。横浜港の中心から、みなとみらい、ランドマーク越しに富士山を望む絶景を海上から眺めてみませんか?昼食持参。

【集合】午前9時 新子安公園 新子安駅(JR・京急5分)

【コース】～首都高北線歩道橋～新興駅～横浜ストロベリーパーク～大黒大橋～スカイウォーク散策～大黒ふ頭中央公園(昼食)～横浜ストロベリーパーク～神明社～

【解散】午後1時30分頃 生麦駅(京浜急行線)

【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】080-5179-8387(神奈川県歩け 飯塚)

○笑顔・みんな元気がみはら 5-⑦
秋の装い三川河畔歩き

綾瀬市

9・12キロ

10月14日(土)

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。

【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～取内の森入口～浅間橋～

①光綾公園(昼食)～桃並交差点～東柏ヶ谷近隣公園～

【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)

◎かながわ WEST[大井町]

大井町

ビッグレスキュー神奈川(大井町)

8キロ

10月15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

毎年災害ボランティアネットワーク(7都県市)が神奈川県内で持ち回り災害ボランティアの訓練にある参加者も訓練災害場所の家具の持ち出し、泥の掻きだし等のボランティアの役を体験します。

その後ビオトピア中央会場移動見学

【集合】午前9時 開成駅前公園(小田急線 開成駅3分)

【コース】開成駅前公園～大井町中央公園(ボランティア参加)～ビオトピア中央会場

【解散】午後2時頃 ビオトピア

(シャトルバスJR上大井駅、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】090-5309-1486(神奈川県歩け 大菊)

◇Yokosuka 海道ウォーク(事前受付)(無料)(自由歩行)
黒船から現代へ浦賀水道を望みながら～

10月14日(土)

主催:yokosukaウォーク実行委員会
共催:横須賀歩け歩け協会①スタンダードコース:浦賀コミュニティ広場～三笠公園 16キロ
集合地:9:00～11:00(京浜急行 浦賀駅7分)

②ファミリーコース:馬堀海岸4丁目公園～三笠公園 5キロ

集合地:11:30～13:00(京浜急行馬堀海岸駅5分)

(ゴール)最終 午後3時(三笠公園)(京浜急行横須賀中央駅15分)

予約制(参加費無料)10月2日申し込み締め切り

1)ホームページ YOKOSUKA海道ウォーク

http://www.yokosuka-walk.com/ YOKOSUKA海道ウォーク 検索

2)往復ハガキ(希望コース・氏名・〒・住所・電話番号・3名まで氏名可)

3)メール kaido@yokosuka.walk.com(海道ウォーク申し込み)

◎かながわ WEST

箱根町

銀波に輝く仙石原のススキ

12キロ

10月16日(月)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:西湘歩け歩け協会

目の前に銀色にたなびく「ススキの原」を見て仙石原・湖尻自然探勝コースの紅葉を見ながら桃源台までのウォークです。

【集合】午前9時30分 仙石原文化センター(小田原駅東口)

箱根登山バス4番乗り場 7:50/8:00/8:15/8:30に乗車ください)

【コース】仙石原ススキの原～仙石原・湖尻自然探勝路～芦ノ湖キャンプ村～桃源台バス停

【解散】桃源台バス停 午後2時30分頃(小田原行きバス便あり)

【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急線] 大和市
「引地川」千本桜のほとりを訪ねて 13キロ

10月17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

「引地川の水源地を訪ねて」シリーズ第二回目です。引地川の準用河川から2級河川への亘、珍奇な川底取水口と川の流れとともに土手の草と戯れながらの散策です。

- 【集合】午前9時30分 富士見橋公園(小田急江ノ島線桜が丘駅西口5分)
- 【コース】～山下橋(準用河川と2級河川の亘)～若宮川底取水口～2号公園～円行公園(昼食)～三角公園～
- 【解散】午後2時頃 六会日大前駅(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)

◎横浜18区チャレンジW 《M11》 緑区
横浜動物の森公園散策 緑区 8キロ

10月19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

動物の森公園は、横浜ゾーラシアを含む広大な森林で、空中散歩を楽しめる「フォレストアドベンチャー」や自転車用「トレイルアドベンチャー」施設があります。 昼食時間は設定しません。

- 【集合】午前9時30分 中里公園 十日市場駅/(横浜線)
- 【コース】～新治里山公園～梅田川～念珠坂公園～三保橋～動物の森公園～台村尾根道～宮根団地～警察署跡～
- 【解散】正午頃 中山駅・横浜線(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】090-3595-6928 (神奈川県歩け 仲田)

◎健康ウォーキング教室 中区
118-② 6キロ

10月17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ことができます。

- ※当日受付、どなたでも参加できます。
- 【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 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)

◎県央一周チャレンジ[厚木市] 厚木市
秋高し相模川河畔を歩こう 7・11キロ

10月20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

相模川河畔に繁殖する荻・ススキと大山・富士山の眺望が織りなす風景を楽しみながら歩きます。

- 【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】～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～相模川ローズガーデン～
- 【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)

◎三水チャレンジウォーク 戸塚区
舞岡公園の秋の声 10キロ

10月18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

大船駅から柏尾川沿いの遊歩道をのんびりと歩いていると野鳥の出会い、舞岡公園に入ると秋の草花、鳥の声、楽しい秋と里山が迎えてくれます。

- 【集合】午前9時30分 湘南モノレール大船駅前広場 (JR東海道線・横須賀線・根岸線、湘南モノレール)
- 【コース】～笠間大橋下信号～金井公園～見晴橋～舞岡公園さくら休憩所～舞岡公園瓜久保の家(昼食)～
- 【解散】午後1時頃 地下鉄舞岡駅(横浜市営地下鉄)
- 【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】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

◎多摩川を歩こう!再発見ウォーク 川崎区
大師線とスカイブリッジII 7&10キロ

10月21日(土) かわさき歩け歩け運動連合会

京急大師線の原点と歴史又羽田空港に離発着する飛行機とスカイブリッジを求めて楽しく散策します。大師線の起点から終点迄歩きます。

- 【集合】午前9時(受付8時30分より)川崎駅中央改札東口広場 (JR南武・京浜東北・東海道及び京急線)
- 【コース】駅～東町公園～六郷橋駅跡～港町駅～鈴木町駅～川崎大師駅～殿町第二公園(昼食)～スカイブリッジ～駅
- 【解散】午後1時30分頃 天空橋駅(京急空港線) 一次解散7時。殿町第二公園(小島新田駅は案内無し)
- 【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)

◇荒井沢緑地から鎌倉湖 鎌倉市
・秋の鎌倉コース 13キロ

10月18日(水) 生き生きウォーキング
自然探索の会

今年の夏「記録的な酷暑」は、どこかに。六国見山で秋色の景色を楽しみ、さわやかな秋風に乗り里山コースで荒井沢緑地の極楽広場で昼食。午後は展望台を経て鎌倉湖へ、深層な鎌倉を味わい、そして中秋の鎌倉の里山を楽しむ一日です。

- 【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～鎌倉湖～西御門～鎌倉八幡宮
- 【解散】午後2時30分頃 JR鎌倉駅東口(横須賀線)
- 【参加費】会員300円 他協会会員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

◇市境の尾根道・ 小雨決行
北鎌倉を歩く 10キロ・15キロ

10月21日(土) さかえ歩け歩けの会

【集合】JR本郷台駅前 午前9時
【解散】北鎌倉駅前 午後3時頃(途中解散:横浜自然観察センター10km・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】JR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・一次解散)→天園→百八やぐら前→明月院前→円覚寺(解散)
- ◆爽やかな季節、栄区を囲う山中をアスファルトではなく土上を存分に歩きます。距離が長いので途中の自然観察の森で一次解散をします。
- 【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道] 海老名市
10キロ

秋光の海老名市と座間市

10月22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

河童伝説が伝えられる目久尻川の流れと共に秋色に染まる海老名の里山を抜け芹沢公園でランチタイムです。午後にはかにが沢公園へ向かいます。

【集合】午前9時 海老名中央公園
(相鉄線・小田急線・JR相模線3分)

【コース】～目久尻橋～伊勢下村橋～北部公園～亀島橋～栗原歩道橋～芹沢公園芝生広場(昼食)～かにが沢公園～

【解散】午後0時50分頃 相武台前駅(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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

○かまくら散策(札所)05-⑦ 鎌倉市
10キロ

鎌倉二十四地蔵尊めぐり④

10月26日(木) かまくら歴史ウォークの会

鎌倉北部の寺院をゆっくり歩き参拝します。ご朱印は、取り扱いしません。ご了承下さい。水分補給は十分行って下さい。昼食場所は設定しません。

【集合】午前9時30分 八坂神社(JR・江ノ電 鎌倉駅)

【コース】神社～覚園寺～来迎寺～建長寺～北鎌倉駅

【解散】午後0時30分頃 北鎌倉駅(JR 横須賀線)

【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】090-8947-9217 (かまくら歴史 栗原)

◎厚木日曜ウォークキングスクール 厚木市
58-B
8キロ

10月22日(日) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォークアカデミー
後援:県及び厚木市 議員歩け連盟

【相模三川IIコース】 R246号線の新相模大橋を渡って相模三川公園まで歩き、さらさららぼーとがある海老名駅西口までのコースです。☆毎回ウォークキングや健康に関する講座とエンジョイウォークキングを(6～8*程度)を行います。初心者からベテランまで大歓迎です。※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!))

【集合】午前9時 厚木公園(はとぼぼ公園)(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・相鉄線・JR 相模線 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)

◎健保連かながわ100キロウォーク 自由歩行 川崎区
5&8キロ

多摩川河口とスカイブリッジ

10月28日(土)  健康保険組合連合会神奈川県連合会
NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

【集合】午前9時30分 稲毛公園(JR川崎駅東口・京急10分)

【コース】稲毛公園～多摩川～殿町第二公園(5*)～多摩川河口～スカイブリッジ下～殿町第二公園(ゴール)

【コール】午後0時30分 殿町第二公園(京急大師線小島新田駅)

【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はそれぞれ受付の際ご提示ください。*保険証をお持ちください。

【問い合わせ先】090-8332-3403 (神奈川県歩け 斉藤)

◇大パノラマの展望 初級コース

矢倉岳トレッキング

10月23日(月) 湘南トレッキングクラブ
雨天中止

金太郎伝説で知られる北側位置し、富士山はじめ360度の眺望

【集合】午前8時30分 大雄山線大雄山駅
箱根登山バス・地蔵堂行きバス 9:01 地蔵堂下車

【コース】地蔵堂～山伏平～矢倉岳～矢倉沢

【解散】14:30頃 大雄山駅までバス

【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円
レクリエーション保険付

【問い合わせ先】090-2497-9008 湘南トレッキング 会本

○青空と緑の自然とふれあいウォーク 05-⑦ 中区
7キロ

横浜山手西洋館ハロウィン

10月29日(日) 横浜歩け歩け運動連合会

山手地区の西洋館めぐりで、ハマのハロウィンを楽しみましょう! 装飾や怖かわいい仮装にハッピー・ハロウィン! (昼食不要)

【集合】午前9時 横浜公園水の広場
(JR 根岸線・市営地下鉄 関内駅3分)

【コース】～山手イタリア山庭園～山手公園～キリン園公園～元町公園～港の見える丘公園～アメリカ山公園～

【ゴール】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)

○自然観察ウォーク 金沢区
7キロ

買い物ウォーク

10月24日(火) かなざわ歩け歩けの会

金沢区の臨海部の幸浦・福浦地区のアウトレット店舗でのお買い物です。お菓子や惣菜などお楽しみください。最初の長峰製茶からゴールの称名寺まで自由歩行です。(昼食の設定はありません)

【集合】午前9時30分 能見台花夢・スポーツ広場 (京急 能見台 駅10分)

【コース】～長峰製茶～紅屋～テクノセンター～文明堂～ウイシユボン～南部フーズ～梅蘭～サクラ印ハチミツ～

【解散】午前11時50分頃 称名寺(京急線 金沢文庫駅13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】080-7023-8303 (かなざわ歩け 高橋)

◇ぐるり大楠山から葉山の奥座敷を味わい畠山へ 横須賀市
18キロ

10月29日(日) 生き生きウォークキング
自然探索の会

JR 衣笠駅から万葉公園・阿部倉の七不思議の谷コースを大楠山へ急登です。242mの山頂から360度の景色を楽しみ湘南国際村に。公園で昼食。午後は、奥葉山の棚田・不動滝などを楽しみ畠山を通過し塚山公園で整理体操。 **健脚コース**

【集合】午前8時30分 JR 衣笠駅(JR 横須賀線)

【コース】～衣笠栄町公園～しょうぶ園～大楠山～湘南国際村～奥葉山の里～不動橋～畠山～塚山公園～

【解散】午後3時30分頃 JR 横須賀駅

【参加費】会員300円 他協会会員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

◎横浜 18 区チャレンジ W 《M12》

西 区

西区の公園と帷子川を行く [西区] 8 キロ

10月31(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

半僧坊坂で野毛山に登り、尾根道と水道道の交差点(尻こすり坂)を見下ろし戸部公園に向かいます。休憩後松原商店街から帷子川沿いに、横浜西口5番街で流れ解散です。 昼食時間は設定しません。

【集 合】午前9時30分 大通り公園 (関内駅)根岸線・地下鉄) 【解 散】正午頃 横浜駅(JR・相鉄・東急・京急・地下鉄)

【コース】～巖島神社～野毛山公園～一本松小学校～伊勢町もくせい公園～くらやみ坂～戸部公園～松原商店街～芝生追分～タワーリングスクエア(解散式)～幸橋～西口5番街～

【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 羽田)

神奈川県市区町村完歩者名簿 2023年 令和5年8月

安室 慶雄 様 (藤沢市)

安室 美智子 様 (藤沢市)

かもめカード完歩者名簿 2023年 令和5年8月

原 栄子 (厚木市、40898km/3420 回) 田中サト子 (横浜市都筑区、37746km/3400 回) 伊藤洋子 (川崎市宮前区、27776km/2250 回)
 山本好美 (横浜市金沢区、26635km/2245 回) 石原秀和 (横浜市旭区、23657km/2130 回) 岩田宣枝 (平塚市、19719km/1665 回)
 菅原時子 (厚木市、19590km/1770 回) 上条明子 (座間市、19158km/1740 回) 小林 茂 (大和市、14974km/1410 回)
 内田博朗 (横浜市栄区、11820km/990 回) 吉田正顕 (横浜市港南区、9525km/990 回) 坂本ミヨ子 (横浜市鶴見区、7408km/690 回)
 河村昌子 (平塚市、5295km/510 回) 森崎一実 (横浜市旭区、3462km/361 回) 土屋邦夫 (鎌倉市、1662km/180 回) (敬称省略)

10月3日 持久力測定

秋は、気候もよく、ウォーキングにぴったりの季節です。変化に富んだ魅力的なコースに参加して、ウォーキングを楽しみたいものです。それには、無理のない範囲でウォーキングの時間を少しずつ増やし、継続することが大切です。

横浜ウォーキング教室では、10月3日に「持久力測定」を行います。

横浜ウォーキング教室で行う持久力測定は、ほんの短い距離 25m を全速力で歩く時速と、3分間全速力で歩いた時の平均時速を測定します。25m の時速と3分間の時速を比較し、その差があまり変わらなければ、高い持久力の持ち主です。

起伏に富んだ長いコースでも快適かつ安全にウォーキングを楽しむことができます。

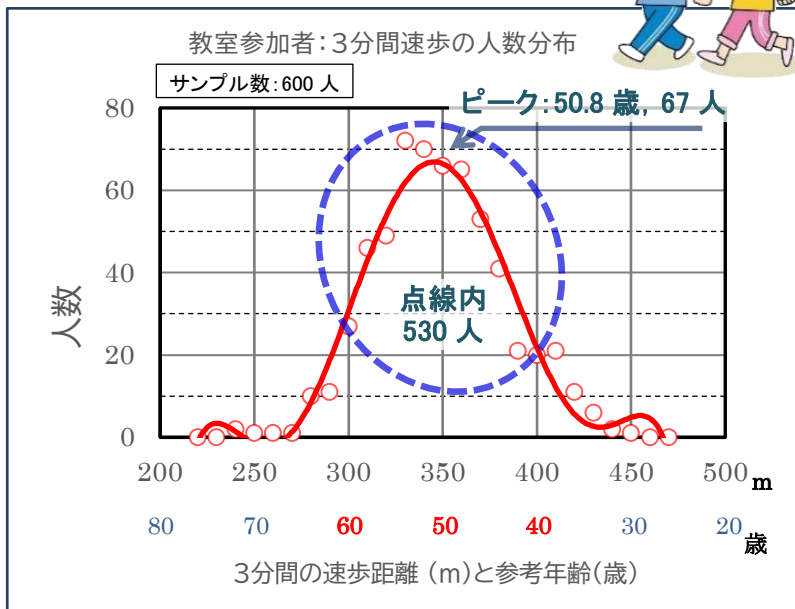
およその持久力は、3分間の歩行距離が十分な指標になります。上のグラフは、2015年から7年間、教室参加者の3分間の歩行距離をグラフにまとめたものです。

横軸に歩行距離(距離の下に参考年齢)、縦軸に距離に到達した人数をグラフにしました。

グラフを見ると、参加者の88%が点線の楕円内に収まり、その距離は300~400m、参考年齢では40~60歳代に当たり、参加者の実年齢よりかなり若い結果でした。

是非一度、持久力測定に挑戦してみてください。

ウォーキング教室



実施案内

【実施日】10月3日(第一火曜日) 野毛山コース

【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線 桜木町駅 午後2時30分頃予定

問い合わせ先: 土居 (090-1534-6401)