

## 横浜健康ウォーキング教室

- 開催： 第1・3火曜日（祝祭日や他の行事と重なる場合、変わることがあります）  
 集合： 午前9時30分 横浜公園内（噴水前。 10分前までに受付を済ませてください）  
 解散： 午後2時30分頃。 距離： 6km。 参加費： 500円。  
 靴： ウォーキングシューズ（靴紐で締め具合の調整ができるものをお勧め）  
 小雨決行、レジャーシート・昼食持参でご参加ください。

教室用


<https://kanagawaaruke.jp>

- ウォーキングを始める前に正しい歩き方などを学びましょう。
- 4回シリーズ(※1)で歩きの基本を身につけます。
- ベテランの方も大歓迎！自分の歩きを再チェックしましょう。

## 【講座紹介】

No	講座の内容
①	1. 筋トレの理論と基本動作
	2. ストレッチングの必要性と基本動作
	3. 靴の選定と履き方
②	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
③	1. 歩くことの必要性和歩きの効果
	2. 心拍数と運動量
	3. 服装・持ち物
④	1. 注意事項・ウォーキングマナー
	2. 特徴のある歩き方
	3. 習慣にして継続

※上記の他、下記を実施しています。

- ◇ ストレッチング（朝，昼，解散時）
- ◇ 姿勢の作り方、歩き方（初心者）；  
インターバル速歩（上級者）
- ◇ 筋トレ（朝のストレッチング後）

①②③④全ての講座を受講後、修了証書が授与されます。  
 同内容の講座は2か月先になるので、最短修了を目指し  
 連続して参加することをお勧めします。  
 殆どの方が、更なるスキルアップを目指し  
 ①～④修了後も継続して教室に参加されています。

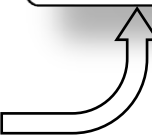
是非 あなたも！

スタッフ一同、お待ちしております。

## 【コース紹介】

No	コース名	特徴	解散地
A	山下公園	山下公園、大棧橋、赤レンガパーク、女神橋等、横浜ウォーターフロントの名所を巡ります。	横浜駅
B	女神橋	山下公園、臨港パーク、中央市場、港横浜のもう一つの顔が楽しめるコースです。	横浜駅
C	イタリア山庭園	イタリア山、山手の洋館を巡るコースです。往時の横浜がうかがえます。少しアップダウンがあります。	桜木町駅
D	野毛山公園	大通り公園、野毛山公園、伊勢山皇大神宮と、歴史ある横浜を巡るコースです。	桜木町駅
E	本牧山頂公園	横浜の山手地区を楽しめるコースです。目的地の公園はH10年に開園した、眺望の良い公園です。	山手駅
F	根岸森林公園	明治の遺産、根岸森林公園に向かいます。ここは日本初の競馬場。今は緑豊かな憩いの場です。	根岸駅
G	清水ヶ丘公園	大通り公園から清水ヶ丘公園を目指します。途中、120段の階段で心拍数と運動量の測定を行います。	保土ヶ谷駅

修了後は、6回参加すると  
**1回無料優待♡**



## 【問い合わせ先】

NPO 法人かもめウォーキングアカデミー  
 土居 (090-1534-6401)



## 【2023年度120期 日程のご案内】

期	開催日	講座	コース
120	24年2月6日(*1)	①	D
	24年2月20日	②	A
	24年3月5日	③	G
	24年3月19日	④	E

## 【2024年度日程のご案内】

期	開催日	講座	コース	期	開催日	講座	コース
121	24年4月2日	①	F	124	24年10月1日(*1)	①	D
	24年4月16日	②	C		24年10月15日	②	C
	24年5月7日	③	G		24年11月5日	③	G
	24年5月21日	④	E		24年11月19日	④	E
122	24年6月4日(*1)	①	D	125	24年12月3日	①	F
	24年6月18日	②	B		24年12月17日	②	B
	24年7月2日	③	G		25年1月7日	③	D
	24年7月16日	④	E		25年1月21日	④	E
123	24年8月6日	①	F	126	25年2月4日(*1)	①	D
	24年8月20日	②	A		25年2月18日	②	A
	24年9月3日	③	D		25年3月4日	③	G
	24年9月17日	④	E		25年3月18日	④	E

コース/A:山下公園、B:女神橋、C:イタリア山、D:野毛山、E:本牧山頂、F:根岸森林、G:清水ヶ丘

\*1

- ・2024年2月6日、6月4日、10月1日、2025年2月4日は25m速歩と3分間速歩の持久力測定を実施し、測定記録を継続してお渡しします。
- ・25m速歩とは、25mを何秒で歩けるか？ ☆参考(平均値)60代は9秒です。
- ・3分間速歩とは、3分間で何m歩けるか？ ☆参考(平均値)60代は300mです。



【会報の見方】

(主催者記号)

- ◎：神奈川県歩け歩け協会（県協会）
- ：県協会協力加盟団体の9団体（協力加盟団体）
- ◇：県協会加盟団体の5団体（加盟団体）

◎神奈川県歩け歩け協会 大和市  
**泉の森と古民家** 10キロ  
 NPO法人神奈川歩け歩け協会  
 (主催:横浜歩け歩け運動連合会)  
**1月18日(月)**  
 泉の森散策して、古民家を訪ねます。最後にスヌーピーに  
 会えるのを楽しみに歩きましょう。(マスク着用願います)  
 【集合】午前9時30分 泉の森観光会館(登着不要)  
 (大和駅までバス約20分) (相鉄線:小田急線、大和駅7分)  
 【コース】～なでしこ広場～親水広場～民家園～大山街道～諏訪神  
 社～鶴間ふるさと館～南町田グランベリーパーク駅  
 【解散】午後0時30分頃 南町田グランベリーパーク駅  
 (南町田駅西口)  
 【参加費】県協会主催一般1人1,000円(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)

- ・ 県協会主催のときは、主管団体を併記
- ・ コースの特徴等
- ・ 集合場所と最寄り駅を掲載

**参加費** 参加費の記載がある場合はそれに従い、無い場合（通常例会）は下記の通りです。

通常例会の参加費

- ◎県協会主催：県協会正会員及び登録会員(¥200), 他協会会員(¥300), 一般(¥500)  
(※2)
- 協力加盟団体主催：**会員**及び県協会正会員(¥200), 他協会会員(¥300), 一般(¥500)

※2：協力加盟団体主催の例会で、**会員**とは協力加盟団体9団体のうち、いずれかの  
 団体に所属している方を会員と呼びます。会員であれば、協力加盟団体が主催する  
 通常例会には会員価格(200円)で参加できます。

