

健保連かながわ

内臓脂肪の
減少効果

高血圧の
改善効果

骨粗しょう症の
予防効果

ストレス発散

100キロウォーク



さあ、歩こう! **1年間で100km** を目標に
健康増進を目指しましょう。

ウォーキングは、いつでも、どこでも、だれにでもできる
体に優しい有酸素運動。健康維持やダイエット・・・
100キロウォークにチャレンジしてみませんか。
しかも楽しくウォーキングしながら神奈川を再発見!
是非家族そろってご参加ください!!

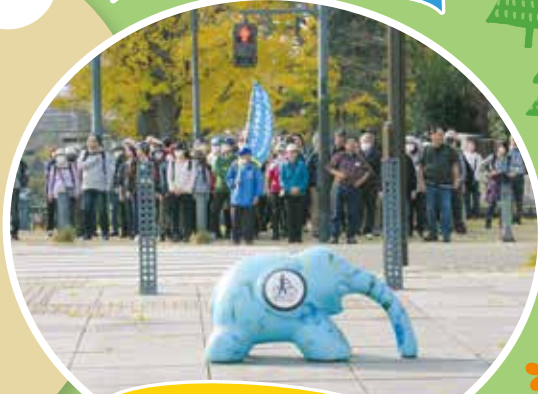


多摩川ふれあいロード

水分補給を
忘れずに!



無理せず
マイペースに



象の鼻パーク



スタート前の準備体操

ストレッチも
十分に



健保連神奈川連合会HPに
100キロウォークの写真を掲載していますので、是非ご覧ください。
https://kenpo-kanagawa.or.jp/general/walk/walk_archives/2023/2023-gallery

所要時間2時間程度
毎回8km前後の
距離でコース設定

ご家族でも参加しやすい
ショートコースを
11月23日(祝日)
に設定

景色や花が楽しめる
季節に合った
コース設定

合計12回の参加
100km走破で
達成賞を進呈

体調管理をしっかり行い楽しく歩きましょう!

楽しく歩くために、
地域の方々に迷惑をかけないように

100キロウォークマナー 3ヶ条
を守りましょう!

- 第一条 信号を守るなど、「交通ルール」を守りましょう!
- 第二条 広がって歩かないなど、「歩行マナー」を守りましょう!
- 第三条 ゴミを捨てないなど、「社会マナー」を守りましょう!

ウォーク前の
集合場所では
近隣住民の方へ
迷惑をかけないように
しましょう!

参加費

健保連
神奈川連合会 会員 200円

一般参加 300円

◆万が一の事故などに備え、参加費の一部を傷害保険に充てています。

- 8時30分より受付を開始しております。
- 9時30分よりコース説明及び準備体操後、集団歩行によりスタートします。
- スタートから1キロ程度は集団で歩行して、その後は自由歩行となります。
- 天候等によりコースが変更になる場合があります。

原則、雨天決行。ただし、当日の天候等により距離・コースの変更や台風・猛暑による危険が予想される場合については、中止する場合があります。なお、中止する場合は、前日の13:00以降に健保連神奈川連合会ホームページに掲載いたします。

● 健保連神奈川連合会ホームページ

<https://www.kenpo-kanagawa.or.jp>



2024年4月～2025年3月 予定表

月/日	コース名	集合場所 コース案内～解散場所
4/27 (土)	“東京湾眺望と海辺の公園” 丘の上の平和中央公園から東京湾の眺望と海事技師を偲んだ後、不入斗運動公園から海辺の公園をめぐる。変化に富んだ楽しいコースです。	集合場所 京浜急行線汐入駅(5分) JR横須賀駅(8分) ヴェルニー公園 8kmコース ヴェルニー公園～横須賀平和中央公園～うみかぜ公園～海辺つり公園～堀之内駅(京浜急行線)
5/25 (土)	“大山街道と海老名の里山” 大山道標から大山街道へ出たり入ったりしながら周辺の小園公園、海老名の里山、疎水沿いのそぞろ歩きに春の気分を探るウォークです。	集合場所 相鉄線 さがみ野駅南口(5分) 東柏ヶ谷近隣公園 8kmコース 東柏ヶ谷近隣公園～大山道標～第二児童公園～小園公園～北部公園～かしわ台駅(相鉄線)
6/22 (土)	“金沢シーサイドラインと三井アウトレットパーク” その昔は海岸。現在は工場地帯・商業地区・学園都市へと生まれ変わった横浜金沢地区。そのすさまじい変化を感じられるコースです。	集合場所 金沢シーサイドライン 八景島駅(1分) 八景島駅前広場 8kmコース 八景島駅前広場～横浜ヘリポート横～プラスチック団地前～並木中央駅前～鳥浜駅前～三井アウトレットパーク解散(シーサイドライン鳥浜駅～新杉田駅/JR 根岸線)
7/27 (土)	“木漏れ日を追って緑道をめぐる” 都筑の緑道沿いには、地区公園、近隣公園の他、歴史ある寺社が隣接しています。そんな緑道の木漏れ日を追いながら、歴史ある神社と公園をめぐる。	集合場所 地下鉄グリーンライン 北山田駅(5分) 山田富士公園 6kmコース 山田富士公園～ふじやとのみち～山田神社～滝ヶ谷公園～徳生公園～くさぶえのみち～牛久保公園～牛久保西公園～センター北噴水広場～センター北駅(地下鉄)
8/24 (土)	“水と緑豊かな木陰の緑道をめぐる” 都筑の緑道は地形を巧みに利用して作られました。都筑区が誕生して30年木々が作る木陰は、もうすっかり自然の姿です。故郷を偲ばせる水景と木陰の緑道を楽しみましょう。	集合場所 地下鉄ブルーライン 仲町台駅(7分) せせらぎ公園 6kmコース せせらぎ公園～せせらぎのみち～茅ヶ崎公園～葛ヶ谷公園～ささぶねのみち～鴨池公園～都筑中央公園～すきっぷ広場～センター南駅(地下鉄)
9/28 (土)	“酒匂川左岸ひょうたん池と最明寺” 酒匂川のせせらぎと松並木に心を癒されながらながら農村風景を楽しみ、川音川河畔の店屋場公園までのウォークです。	集合場所 小田急線 開成駅西口(5分) 開成駅前公園 8kmコース 開成駅前公園～酒匂川サイクリングコース～足柄紫水大橋～ひょうたん池～最明寺～店屋場公園～新松田駅(小田急線・JR 御殿場線)
10/26 (土)	“東扇島と海底トンネル” 川崎の歩いて渡る日本一長い人道海底トンネルから東扇島の人工海浜を訪ねるコースです。	集合場所 京急大師線 小島新田駅(7分) 小島新田公園 8kmコース 小島新田公園～千鳥橋～千鳥公園～川崎港海底トンネル～東扇島東公園～かわさきの浜～東扇島緑道～川崎マリエンにて解散…バス～川崎駅(JR/京急線)
11/23 (土・祝)	“伊勢原の田園巡り” 紅葉真っ盛りの中、丹沢山系を見ながら日本の原風景を思わせる昔懐かしい伊勢原の田園風景を満喫して歩きましょう。	集合場所 小田急線 鶴巻温泉駅(7分) ひかりのまち公園 9kmコース ひかりのまち公園～上満寺スポーツ広場～鈴川沿い散策～アクアクリンセンター～みやのね公園～ひかりのまち公園～鶴巻温泉駅(小田急線) 4kmコース
12/21 (土)	“横浜のシルクロードからお買い物” シルクセンターから旧絹糸検査場跡、横浜道、旧東海道、八王子街道へと、横浜へのシルクロードを歩く。解散後は横浜のアメ横と云われる松原商店街でお買物をどうぞ!!	集合場所 JR・根岸線/地下鉄 関内駅(5分) 横浜公園 8kmコース 横浜公園～シルクセンター～馬車道～吉田橋関門～野毛坂(横浜道)～旧東海道～八王子街道～宮田町公園～松原商店街～天王町駅(相鉄線)
1/25 (土)	“新春の横浜水道みち” 春を迎えた横浜水道みちを訪ね小さな春の芽吹きをさがして歩きます。南町田グランベリーパークでのお買物も楽しめます。	集合場所 小田急線 相模大野駅(7分) 相模大野中央公園 8kmコース 相模大野中央公園～横浜水道みち～林間白笹公園～つる舞の里歴史資料館～つきみ野～鶴間公園(解散場所)…南町田グランベリーパーク駅(東急東横線)
2/22 (土)	“金沢自然公園の梅林巡り” 住宅地から山間部を通り抜け金沢文庫駅に向かいます。途中は自然そのままの『おおやとの里』『大岡川の原流域』の散策路です。トレッキングシューズがおすすめです。	集合場所 JR 根岸線 港南台駅(5分) 港南台中央公園 9kmコース 港南台中央公園～港南台5丁目信号～消防署～いっしんどう広場～おおやと広場～金沢自然公園・ののはな館～梅林地区～釜利谷公園～金沢文庫駅(京急線)
3/22 (土)	“早春の相模國一之宮を歩く” 優しさ・輝き・潤いのある湘南寒川町をめぐり、相模國一之宮寒川神社で八方除けのご祈願を行きましょう。	集合場所 JR 相模線 寒川駅(1分) 寒川駅前公園 8kmコース 寒川駅前公園～田端スポーツ公園～水道記念館～寒川神社～寒川中央公園～寒川駅(JR 相模線)

お問い合わせは 加入健康保険組合 または



健康保険組合連合会神奈川連合会

TEL: 045-641-7370

協力

NPO法人
神奈川県歩け歩け協会