



KANAGAWA WALKING

# かながわ歩け 9



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>

## 夏バテによるトラブルは？

「体が重い」「眠れない」「肩こり」「頭痛」「胃腸の不調」など、夏バテの症状は人それぞれです。特に高齢者は、体調を崩すと回復に時間がかかることに気を付けたいです。回復力のある世代は、夏バテをきっかけに体調を崩しても、すぐに元気になります。しかし高齢者の場合、基礎体力や免疫力などの機能が低下しているため、自己治癒力も弱くなりがちです。そのため、薬を飲んだり、治療をしても、回復に時間が掛かることもあります。また、高齢者の水分不足は、血液の濃度を上昇させ、血管が詰まりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な疾患に繋がる可能性も否定できません。

◎ファミリーコミュニケーションウォーク

横須賀市

東京湾を望む観音崎へ

6キロ・10キロ

9月1日(日)

神奈川県教育委員会教育局学校支援課  
 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

東京湾の玄関番の役目を担う観音崎灯台を巡ります(6キロ昼食不要)  
 【集合】午前9時30分 馬堀海岸4丁目公園

(馬堀海岸駅7分/京浜急行線)

【コース】～走水水源地～旗山崎公園～走水神社～観音崎ボード  
 ウォーク～海岸園地～観音崎灯台～

【一次解散】正午頃 観音崎バス停(京急バス・馬堀海岸駅15分)

【参加費】一律300円(高校生以下無料)IVV・かもめシール配布

【問い合わせ先】045-210-8295(県立学校生徒指導グループ 西澤)  
 090-5309-1486(神奈川県歩け 大菊)

☆一次解散後も継続して歩く方は、要昼食。～横須賀美術館(昼食)～森のロ  
 ヅジ～馬堀海岸4丁目公園《10キロ》【二次解散】午後2時頃

◎健康ウォーキング教室

中区

123-③

6キロ

9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】時間を掛けて得られた体力は長続きします。  
 時間帯やルートを工夫して快適なウォーキングを楽しみましょう。  
 熱中症や日焼け予防に役立つウェア選びのポイントも紹介します。  
 ※当日受付、どなたでも参加できます。

【講座】①歩く事の必要性和効果②心拍数と運動量③服装と持ち物

【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)

◇大磯駅北側の低山群

雨天中止

湘南アルプスと呼ばれる湘南平へ

9月1日(日)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR・大磯駅 午前9時 初級コース  
 ふれあい広場

【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円

※マスクは各自の判断をお願いします

【持ち物】飲料水、雨具、手袋、軽食など 靴はトレッキングシューズ

【コース】ふれあい広場→谷戸横穴群→湘南平→善兵衛池→  
 花大磯駅

歩行距離10km 解散13:30頃(レクリエーション保険付き)

【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390

携帯090-2497-9008(湘南トレッキング会本)

◎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⑬

10キロ

9月4日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

噴火によって流れ出た溶岩の上に発達した原生林と洞穴を歩くコースです。「精進湖民宿村」をスタートし「青木ヶ原樹海」の東海自然歩道を歩きます。途中「富岳風穴」「鳴沢氷穴」を見学しゴールの「道の駅なるさわ」では「なるさわ富士山博物館」を見学します。

【集合・出発】午前7時より受付開始(横浜駅東口駅前広場)

午前7時30分 出発(時間厳守)

【コース】精進湖民宿村～青木ヶ原樹海～「富岳風穴」～「森の駅」  
 (昼食)～「鳴沢氷穴」～「道の駅なるさわ」～海老名SA～

【解散】午後7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

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)

【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 / 他協会会員300円 / 一般500円(誰でも参加できます)

◎マーク：県協会主催一般 / 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)