



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>

## ”食欲の秋とは”

「食欲の秋」という言葉は、日本特有の感性と風習から生まれた言葉で、秋の美味しいものが食欲をそそることを指します。日本では季節ごとの風物詩や行事が多く存在し、その中でも秋は美食を楽しむ季節として特に重視されています。なぜ秋になると食欲が増すのか？秋は夏より気温が低下し、身体は体温を維持しようとするため、基礎代謝が上がります。結果、その分エネルギーを必要とするため、それを補うために食欲が増すという説です。「実りの秋」と言われるように、秋は新米、梨、ブドウ、芋など穀物、野菜、果物などたくさんの美味しい食材がたくさん収穫され、私達の食卓にも並びます。ウォーキングの体力を維持するためにも美味しいものをバランスよく食べるようにしましょう。

### ◎健康ウォーキング教室

124-①

中区

6キロ

10月1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。靴購入の注意や紐の結び方をアドバイス。足に合わせて靴を履きましよう。 ※持久力測定実施します。皆さん参加して下さい。  
 ※当日受付、どなたでも参加できます。  
 【講座】①筋力の理論②ストレッチングの必要性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、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)

### ◇雄大な丹沢山塊を眺め

雨天中止

### 震生湖と渋沢丘陵をトレッキング

10月2日(水)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】小田急線・秦野駅南口 午前9時 初級コース  
 ふおおがみ公園

【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でお願いします

【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】おおがみ公園→今泉名水公園→白笹稲荷神社→  
 震生湖→渋沢丘陵→渋沢駅

歩行距離12km 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

富士山一周360度眺望ウォーク⑭

雨天決行

13キロ

10月2日(水)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

前半は東海自然歩道を、後半は河口湖畔を散策しながら歩きます。途中、富士山中最古の富士御室浅間神社で参拝します。

【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】道の駅なるさわ～鳴沢岩岩樹型～道の駅かつやま(昼食)～富士御室浅間神社～大池公園～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)

### ○いずみリフレッシュウォーク ★☆

秋の里山ガーデン大花壇

旭区

8キロ

10月3日(木)

いずみ歩け歩けの会

矢指の森から八王子街道を抜け、三保市民の森側から里山ガーデンに入ります。丘の斜面を埋め尽くす秋の花々、今年のテーマはなんでしょう。 ※正午頃に終わる為昼食時間は設けていません。

【集合】午前9時30分 ニツ橋公園、  
 (相鉄線三ツ境駅7分、瀬谷区役所前)

【コース】～西部病院前～矢指の森～下川井地域ケアプラザ～  
 上川井神明社～三保市民の森入口～梅田バス停前～  
 里山ガーデン大花壇～ズーラシア正面

【解散】午後0時25分頃 里山ガーデン大花壇～ズーラシア

【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)

○花と水辺と祭りウォーキング  
水無川マラソンコースを歩く

秦野市  
11キロ

10月4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

秦野みなせ(水無川)ハーフマラソンコース前半を歩きます。秦野北側丘陵からの富士山の眺望と戸川公園でのコスモス・ザル菊をお楽しみください。

- 【集合】午前9時30分 おおがみ公園(小田急線秦野駅3分)
- 【コース】～ベルクフォルテ秦野店(WC)～里山ふれあいセンター(WC)～秦野北公民館(昼食・WC)～古堂橋～秦野戸川公園(解散式)～
- 【解散】午後2時15分頃 大倉バス停(小田急線渋沢駅行)
- 【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】090-5312-0135(厚木歩け 大田)

◇三浦富士・武山不動から  
大楠山周辺を一周

横須賀市  
18キロ

10月6日(日)

生き生きウォーキング  
自然探索の会

三浦富士から武山へ。ミニ三浦アルプスの三山を秋風に吹かれて歩きます。武山を下って、大田和つつじの丘公園で昼食。午後は、沢山池の里山を抜け尾根路を大楠山へ。大楠山からの帰りも、衣笠山公園まで秋の香りを満喫する一日。楽しい・すごいコースです。

- 【集合】午前8時30分 京急長沢駅(京浜急行線)
- 【コース】～三浦富士～砲台山～武山不動～大田和つつじの丘～沢山池～尾根路～大楠山～尾根路～衣笠山公園～
- 【解散】午後4時頃 JR 衣笠駅(JR 横須賀線)
- 【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

◎ふるさと川崎七区ウォーク  
片平川源流に行く

麻生区  
9キロ

10月5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

麻生区を流れる3川(麻生川・真光寺川)のひとつ片平川沿いの麻生スポーツ健康ロードを源流迄歩きます。

- 【集合】午前9時(受付8時30分より)  
新百合ヶ丘駅南口デッキ広場(小田急小田原・多摩線)
- 【コース】～山口白山公園～麻生川～片平川～片平中村橋公園～源流域～常念寺～広袴公園(昼食)～みちのべ公園～駅
- 【解散】午後1時頃 鶴川駅(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】090-1113-3099 (神奈川県歩け 山崎)

◎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8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

横浜市中心部にある掃部山公園を抜け野毛山動物園の裏手を巡り横浜の近代水道の発祥の水道タンクのある野毛山公園で一休みです。少し秋風を感じながらの大通り公園を歩きます。解散は、横浜市役所・新庁舎前広場です。(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～大通公園～横浜公園～赤レンガ倉庫前～万国橋～
- 【解散】正午頃 市役所前広場(桜木町駅 JR・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】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋)

◇Yokosuka 海道ウォーク実行委員会  
三浦半島の風に吹かれて富士山を望む大洋の丘へ～

三浦市  
7キロ

10月5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:潮風アリーナ～ソレイユの丘～荒崎公園～富浦公園～すかなごっこ～潮風アリーナ 12キロ  
集合地:潮風アリーナ 10:00～11:00受付 出発式後順次スタート(京浜急行三崎口駅徒歩12分)

- 2)ファミリーコース:潮風アリーナ～ソレイユの丘～すかなごっこ～潮風アリーナ 7キロ  
集合地:潮風アリーナ 10:00～11:00受付 (三崎口駅徒歩12分)

1)・2)とも受付出発式後順次スタート 最終ゴールは午後3時  
予約制(参加費無料)9月24日(火)必着

【お問い合わせ】Yokosuka 海道ウォーク 応募事務局

☎ 045-633-1960

申込方法:Yokosuka 海道ウォーク 公式ホームページ

<http://www.yokosukawaik.com/> Yokosuka 海道ウォーク 検索

○みどり to 自然 to ウォーキング【※7】  
中華街の祭り双十節

中区  
10キロ

10月10日(木)

みどりウォーキングクラブ

台湾の建国記念日、1日のみの祝日で、式典や龍舞・獅子舞のパレードが行われます。獅子に頭を噛んでもらうと幸せが訪れるそうです。是非がぶりとやってみましょう。昼食持参

- 【集合】午前9時30分 横浜公園 関内駅(根岸線/地下鉄)
- 【コース】～山手トンネル～妙香寺入口～横浜国大(附)小学校～本牧荒井(WC)～和田山レストハウス(昼食)～見晴トンネル～バルタール広場、解散式～山下町公園、流れ解散～

【解散】午後1時40分頃 ～関内駅(根岸線/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】090-1261-1731 (みどりウォーク 羽田)

◎神奈川の鉄道シリーズ[東急電鉄]  
鶴見川流域の古代社会へ

青葉区  
7キロ

10月6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

「バクのかたち」をした鶴見川流域!こちらに栄えた地域を巡ります。(昼食なし)

- 【集合】午前9時 青葉台公園  
(青葉台駅5分/東急田園都市線)

- 【コース】～もえぎ野公園～みたけ台公園～祥泉院～稲荷前古墳群～

【解散】午後0時頃 市ヶ尾遺跡公園  
(市が尾駅10分/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)

◇金時山と富士山コース

箱根町  
10キロ

10月10日(木)

箱根町歩け会

外輪山から眺めるゴルフ場が点々とする仙石原、遠くに芦ノ湖が見える。優雅な富士山を眺め、遠く南アルプス、御坂山塊、丹沢山塊と素晴らしい眺めの金時山に登る。金太郎ゆかりの地で、宿り石や手毬石など金太郎伝説にまつわる巨石が点在する。

- 【集合】午前9時20分 仙石原 乙女峠バス停

○湯本駅 箱根登山バス 3番 アウトレット行 9:00 9:10

(湯本駅より35分) 乙女峠下車

- 【コース】ふじみ茶屋～乙女峠～長尾山～金時山～金時山～矢倉沢峠

公時神社 ※帰路 箱根登山バス利用

【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

○笑顔・みんな元気がみはら  
城山こみちと光陵公園

綾瀬市  
11キロ

10月12日(土)

さがみはら歩け歩けの会

～歴史公園～目久尻川を巡り城山公園～城山こみち秋の景色を楽しみながら光陵公園で昼食をとる～東粕ヶ谷近隣公園を歩きます

【集合】午前9時30分 海老名中央公園・海老名(相鉄/小田急/JR相模線)

【コース】～歴史公園～内藤橋～城山公園～城山こみち～比留川橋  
光陵公園～近隣公園～さがみ野駅

【解散】午後1時30分頃 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】080-5075-1505 (さがみはら歩け 田原)

○海の手半島ふれあいウォーク

横須賀市  
6キロ

秋の横須賀レクリエーション大会

10月14日(月・祝)

横須賀歩け歩け協会

レクリエーション大会2024はクリハマ花の国と久里浜地区を散歩です。解散後他のレクリエーション団体の参加スタンプラリーで記念品を。今回も歩け歩けは参加費無料で開催します。

レク会場総合受付で参加賞を受けて下さい。  
団体競技に参加される方は昼食持参してください

【集合】午前9時30分 神明公園(京浜急行京急久里浜駅7分)

【コース】～神明公園～クリハマ花の国～ペリー公園～明浜小学校

【解散】明浜小学校知育館まえ 11時30分頃

(京浜急行 京急久里浜駅10分)

【問い合わせ先】090-1264-2541 (横須賀歩け 前川)

◇ガイドと歩こう東海道 -神奈川宿-

約7km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

10月12日(土)17日(木)20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京浜東北線 東神奈川駅改札口

【コース】成仏寺～宗興寺～本陣跡～横浜道入口～旧横浜駅～掃部山～神奈川奉行所跡～野毛の切通し～吉田橋関門跡

【解散】午後1時00分頃(最終組) 吉田橋(関内駅付近)で解散

【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】〒252-0013 座間市栗原 1012-2

東海道ウォークガイドの会 宛

【問い合わせ先】080-4815-1570 (渡辺)

◎かながわ WEST

箱根町

精進池から飛竜の滝へ

13キロ

10月15日(火)

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会  
主管:西湘歩け歩け協会

六道地蔵、魔崖仏群や竜が天に舞い上がる様な見事な飛竜の滝を見物。又、箱根細工で知られる畑宿一里塚で昼食後、旧東海道の石畳の道を下り玉だれの滝等を見物し箱根湯本までウォークです。

【集合】午前9時30分 六道地蔵バス停(JR小田原駅東口より50分)

③番乗り場 箱根登山バス箱根町港行き 8:10/8:35

⑤番乗り場 伊豆箱根バス箱根関所跡行き 8:40

【コース】～六道地蔵～摩崖仏群～飛竜の滝～柱状節理～畑宿一里塚～旧東海道～玉だれの滝～

【解散】午後3時頃 箱根湯本駅(箱根登山鉄道)

【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)

◎厚木日曜ウォーキングスクール

海老名市

64-A

8キロ

10月13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】海老名公園内で1kmの歩行速度を測ります。あなたは「10分の壁」破れますか?測定後は海老名駅までエンジョイウォークを満喫して下さい。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(はとぼつ公園)(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・相模線・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)

◎健康ウォーキング教室

中区

124-②

6キロ

10月15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有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、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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急線]

藤沢市

かながわレクリエーション大会2024

7キロ

10月14日(月・祝)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:いずみ歩け歩けの会

かながわレクリエーション大会2024の開会式に参加後、東俣野中央公園で秋の風情を愛で、その後県立スポーツセンターに戻り解散式各自昼食後イベントに参加します。※いずみ年間参加記録表追加

【集合】午前9時 善行公園(小田急線 善行駅5分)

【コース】～神奈川県立スポーツセンター～体育センター前信号

～立石橋～東俣野中央公園～東西橋～俣野小学校前～

県立スポーツセンター(昼食)～イベント自由参加～

【解散】正午頃 県立スポーツセンター(小田急線 善行駅5分)

【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)

◎三水チャレンジウォーク

小田原市

小田原城総構の散策

7キロ

10月16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

小田原総構の北側を散策します。海側、平地と違う北総構は箱根外輪山から延びる丘陵地を利用した堀、土塁で完璧な防御を皆さん確認できますよ! ※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 小田原城址公園 天守閣前広場

(JR東海道線・小田急線、小田原駅13分)

【コース】～八幡山古郭～三の丸外郭 新堀土塁～小峰御殿ノ台

大堀切東堀～小峰御殿ノ台大堀切東堀出口～城山庭球場～総構・

稲荷森～総構山ノ神堀切～総構・城下張出～小田原税務署西信号

【解散】午後0時5分頃 小田原駅(JR東海道線・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】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

◇鎌倉・巡礼古道から  
逗子・披露山公園へ

鎌倉市  
13キロ

10月16日(水)

生き生きウォーキング  
自然探索の会

秋・鎌倉、さわやかな風を受け、段葛から巡礼古道を楽しみ、大本山光明寺へ。鎌倉の海岸を周り、南欧風の逗子マリーナから海辺の公園で昼食。午後は、披露山公園を経由して逗子海岸に下ります。

- 【集合】午前8時30分 JR 鎌倉駅(東口)鎌倉郵便局前
- 【コース】～段葛～報国寺脇～鎌倉ハイランド～鎌倉大町～安国論寺～光明寺～逗子マリーナ～小坪漁港～大崎公園～披露山公園～逗子海岸～
- 【解散】午後2時30分頃 JR 逗子駅(横須賀線)
- 【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

◇横浜自然観察の森  
いっしんどう広場を歩く

小雨決行  
12キロ

10月19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】港南台駅前 午後1時半頃(昼食持参)
- 【参加費】会員200円 他会員300円 一般500円(誰でも参加可)
- 【コース】JR 本郷台駅前→野七里公園→横浜自然観察センター→いっしんどう広場(昼食)→港南台駅前(解散)
- ◆さわやかな季節、横浜自然観察の森は横浜市の南部に位置しています。ここでは、さまざまな植物や昆虫、そして野鳥たちを見ることが出来ます。
- 【問い合わせ先】(清水)携帯 TEL090-4125-4165

◎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17日(木)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

秋風の下で『気楽にふら～り、山歩き』しましょう。(団体歩行)  
皆で歩けば七切なんて怖くな～い

- 【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】～六浦地区センター～①朝夷奈切通し～②名越切通し～光明寺～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(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】昼食・飲料水・手袋・雨具・健康保険証  
\*トレッキングシューズを推奨します
- 【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]  
開発進む羽沢横浜国大駅

保土ヶ谷区  
8キロ

10月20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

- 旧東海道から住宅地を三ツ沢公園へ向かいます。第三京浜を峰羽橋で渡って区境の里山を羽沢横浜国大駅までの午前中ウォークです。 ※午前中に終わるため昼食時間は設けていません。
- 【集合】午前9時 そごう横浜風の広場  
(JR・京急・東横・相鉄・MM・地下鉄、横浜駅東口5分)
- 【コース】～羽沢中央公園～三ツ沢公園自由広場～峰羽橋～羽沢長谷公園～羽沢横浜国大駅
- 【解散】午前11時50分頃 羽沢横浜国大駅(相鉄・JR・東急)
- 【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)

◎湘南チャレンジ[寒川町]  
錦秋の寒川神社

寒川町  
7キロ

10月18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

相模国一之宮として永く崇敬を集めた寒川神社へお参ります。寒川中央公園、八角広場から一宮緑道を通り水道記念館を見学し寒川神社へ行きます。お参り後宮山駅まで行きます。  
(昼食時間は設けていません)

- 【集合】午前9時30分 寒川駅前公園 (相模線寒川駅より2分)
- 【コース】～寒川小学校前～中央公園～一之宮小入口～八角広場前～一宮公園～寒川水道記念館(見学)～寒川神社～宮山
- 【解散】12時頃 宮山駅(JR 相模線)
- 【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】080-5075-1505 (神奈川県歩け 田原)

○自然観察ウォーク  
お買い物ウォーク

金沢区  
8キロ

10月22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。最初のサクラ印ハチミツから長峰製茶まで自由歩行です。( 昼食の設定はありません )
- 【集合】午前9時30分 金沢ふれあい広場(京急 金沢文庫駅4分)
- 【コース】～称名寺～サクラ印ハチミツ～梅蘭(冷凍餃子・肉まん・天心)～南部フーズ(佃煮・煮豆)～ウイッシュボン(生キヤラメルのナッツ切り落し)～文明堂(限定:本日のおすすめ)～テクノセンター～紅谷(クルミっこの切り落し)～長峰製茶(全国の特産品・人気品が勢揃い)～並木北駅前～
- 【解散】午前11時50分頃 鳥浜駅(金沢シーサイドライン)
- 【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)

○多摩川を歩こう!!横浜も歩こう!  
コクリコ坂から海を望む

中区  
9キロ

10月19日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

アニメ映画「コクリコ坂から」の舞台となつた横浜の地を主人公”松崎海”に身をゆだねて歩けを楽しみます。

- 【集合】午前9時(受付9時30分)横浜公園  
(JR 根岸&市営地下鉄ブルー関内駅4分)
- 【コース】公園～山下公園～谷戸坂(コクリコ坂から)～港の見える丘公園～山手公園(昼食)～浄光寺～大通り公園～駅
- 【解散】午後1時頃 関内駅(JR 根岸線)
- 【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】090-1113-3099(かわさき歩け 山崎)

◎横浜18区チャレンジW 《M10》  
江川と浄念寺川せせらぎ緑道 [緑区]

緑区  
9キロ

10月23日(水)

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

- 江川には、都筑水再生センターから浄化された水が絶えず流れ込み、錦鯉が悠々と泳ぐ美しい小川となっています。今は建物が無い浄念寺の名前が付いたせせらぎ緑道を上り、切通し(坊方道)を越えて歩きます。 昼食設定なし
- 【集合】午前9時30分 中山駅 北第一公園(横浜線/地下鉄)
- 【コース】～恩田川～落合橋～江川～佐江戸公園(WC)～都田中入口～浄念寺川せせらぎ緑道～切通し(坊方道)～星谷～
- 【解散】午前12時15分頃 東方公園～都筑ふれあいの丘駅  
注)12時を過ぎます。ご協力ください。
- 【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】090-4440-1814 (神奈川県歩け 橋立)

○かまくら散策  
**鎌倉二十四地蔵尊めぐり①** 鎌倉市  
10キロ

**10月24日(木)** かまくら歴史ウォークの会

2024年度札所シリーズ「鎌倉二十四地蔵尊めぐり5回シリーズの第1回目です。〔昼食要〕ご朱印は取り扱いません。

【集合】午前9時30分 八坂神社  
(JR横須賀線・江ノ電 鎌倉駅江ノ電側改札口7分)

【コース】八坂神社～鎌倉八幡宮～宝戒寺～瑞泉寺～杉本寺～光蝕寺～(昼食)フレンドリー鎌倉～JR鎌倉駅

【解散】午後1時10分頃 鎌倉駅東口(JR横須賀線鎌倉駅)

【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】090-1264-2541 (かまくら歴史 前川)

◇秀吉の一夜城から  
**荻窪用水を巡る** 小田原市  
18キロ

**10月27日(日)** 生き生きウォーキング  
自然探索の会

秋本番。小田原城、後北条氏が関東の政治経済文化の中心として築城。関白秀吉が小田原攻めで一夜にして築城の石垣山城。明治の元勳山縣有朋の水源地。秋の木々は、一斉に色ずき、一斉に散っていく。そんな歴史の盛衰を思い、歴史の街を巡る一日。

**健脚コース**

【集合】午前8時30分 JR 小田原駅西口(新幹線側構内)

【コース】～小田原城～一夜城公園～地球博物館～山縣水源地～荻窪用水～辻村植物園～こどもの森公園～

【解散】午後3時30分頃 JR小田原駅

【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

○青空と緑の自然とふれあいウォーク 06-⑦ 中区  
7キロ

**横浜山手西洋館ハロウィン**

**10月25日(金)** 横浜歩け歩け運動連合会

異国情緒あふれる街並みの横浜山手にある七つの西洋館を巡り、それぞれの西洋館のハロウィン飾りを楽しみましょう。(昼食なし)

【集合】午前9時30分 横浜公園水の広場  
(関内駅3分/JR 根岸線、市営地下鉄)

【コース】～西の橋～山手イタリア山庭園～山手公園～妙香寺～元町公園～港の見える丘公園～

【解散】午後0時30分頃 アメリカ山公園  
(元町・中華街駅3分/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)

◎神奈川の鉄道シリーズ【小田急電鉄】 小田原市  
9キロ

**“フラワーガーデンのバラ”**

**10月29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

自然ふれあい諏訪の原公園から“フラワーガーデンのバラ”へと散策しながら四季折々の花々を観賞します。(集合地にトイレがありません。)フラワーガーデントロピカルドーム温室入園料65歳以上無料(保険証等必要)

【集合】午前9時30分 若宮八幡宮境内(小田急線富水駅6分)

【コース】～いずみ城北タウンセンター～諏訪の原公園～フラワーガーデン(昼食)～久野水神公園～

【解散】午後1時20分頃 足柄駅(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)

◎健保連かながわ100キロウォーク・自由歩行 川崎市  
8キロ

**東扇島と海底トンネル**

**10月26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 小島新田児童公園  
(京急大師線小島新田駅3分)

【コース】～夜光交差点(団体)～ちどり公園～海底トンネル～東扇島公園～渚の休憩所～中公園～川崎マリエン

【ゴール】午後0時30分 までに…川崎マリエン前(バスで川崎駅)

【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それぞれ受付の際ご提示ください。  
\*保険証をお持ち下さい。

【問い合わせ先】090-1113-3099 (神奈川県歩け 山崎)

◎横浜 18区チャレンジ W 《M11》 泉区  
8キロ

**泉区の公園めぐり**

**10月31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

泉区の住宅街を歩き自然豊かな公園を巡ります。大きなアップダウンはありません。 昼食設定なし

【集合】午前9時30分 地蔵原の水辺 いずみ中央駅  
(相鉄いずみ野線)

【コース】～和泉川～宮下橋～かまくらみち～中田中央公園～しらゆり公園～鳥が丘南側～道祖神前～長後街道～

【解散】正午頃 戸塚町ぜんぱ公園～戸塚駅(東海道・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】090-1261-173 (神奈川県歩け 羽田)

◎厚木日曜ウォーキングスクール 海老名市  
64-B  
7キロ

**10月27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

【相模三川公園Ⅱコース】大切な靴の選定と履き方のコーチングです。ウォーキングは相模三川公園から海老名駅まで初秋の爽やかウォークです。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(はとぼっぼ公園)(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)

**会員募集中**

入会希望者は、例会参加時に責任者に直接お申し込みください。(いつでも入会できます。)

- ・会費：¥2,000円/年
- ・県登録会員費：¥1,000円/年

} 年会費合計  
**¥3,000**

入会金はいただきません。

会員になると、会報が毎月郵送され、◎・○印の例会は1回¥200円で参加できる特典があります。

## かもめカード完歩者名簿 2024年 令和6年8月

星川悠紀子（横浜市磯子区 37525km/3120回） 根田ウタ子（横須賀市、30190km/2580回） 伊藤洋子（川崎市宮前区、29174km/2400回）  
 山本好美（横浜市金沢区、28330km/2425回） 田中年子（横浜市南区、27868km/2370回） 清野米子（綾瀬市、21279km/1695回）  
 上条明子（座間市、21099km/1950回） 小林 茂（大和市、17515km/1680回） 柳川昭夫（平塚市、15695km/1170回）  
 松川 昭（横須賀市、14400km/1140回） 影山義男（横浜市南区、12756km/1170回） 前原佐内（横浜市戸塚区、12082km/1080回）  
 堀金公雄（相模原市緑区、11168km/990回） 安室慶雄（藤沢市、11155km/940回） 赤間 廣（横浜市青葉区、10257km/960回）  
 矢野正美（伊勢原市、9257km/780回） 井口光春（横浜市青葉区、6645km/630回） 野田順一（横浜市鶴見区、4584km/420回）  
 山田光代（茅ヶ崎市、3120km/330回） 土屋邦夫（鎌倉市、3032km/330回）（敬称省略）

## 健康ウォーキング指導者養成講座

## 受講者募集

定員：20名



ウォーキング・スタッフ

育成講座です！

開催日時：2024年11月27日（水）

9時30分～16時30分

開催場所：波止場会館



横浜市中区海岸通 1-1 (045-201-3842)

## 講座の内容

午前の部 9:30～12:00（ウォーキングの基礎）

- ◇ オリエンテーション
- ◇ 健康ウォーキングの基本  
（正しい歩き方・靴の履き方・持ち物・等）
- ◇ 健康ウォーキングの実技
- ◇ ウォーキングイベントの実施要領  
（実施概要・計画・下見・等）

午後の部 13:00～16:30（体力づくりの基礎）

- ◇ 健康寿命  
（超！高齢化社会・健康寿命と栄養）
- ◇ 体力づくり  
（人の骨格・筋肉について・歩行のための筋肉）
- ◇ トレーニングの基礎  
（トレーニングの原理・トレーニング方法）
- ◇ トレーニングの実技  
（ストレッチング・筋トレ・等）

## 受講当日のお願い

- 9時20分までに会場にお越しください。
- 運動の出来る服装でお越しください。
- 受講中はマスクを着用してください。
- 昼食を用意してください。
- 筆記用具を用意してください。

## 申し込み方法

- 定 員：20名（先着順）
- 参 加 費：3,000円（テキスト代込み）会場にて納入
- 申し込み：住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上ハガキ、またはE-mailで下記へ申し込みください。
- 送 り 先：〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2  
かながわ県民活動サポートセンター9階 レターケース 29  
NPO 法人 神奈川県歩け歩け協会  
E-mail : info@kanagawaaruke.jp
- 締め切り：11月14日（必着）

## 【問い合わせ先】

かもめウォーキングアカデミー仲田(090-3595-6928) E-mail : info@kanagawaaruke.jp