



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

12

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

”太陽の光を楽しむ：冬に良い気分と健康をもたらすウォーキング” 太陽の光とビタミンD：冬に必要なもの

外に出て、太陽の光を浴び、ビタミンDを取り入れましょう。ビタミンDは「太陽のビタミン」と呼ばれ、十分な日光を浴びることで、体内で自然に合成されます。この栄養素は私たちの気分を向上させ、体の健康を強化します。晴れた日は外に出てウォーキングを楽しみましょう。冬は寒い季節ですが、少しの工夫と注意を払えば、快適に過ごす事ができます。保温、保湿、水分補給、適度な運動、おいしい食事を心掛けて冬の寒さに立ち向かいましょう。冬の季節を心地良く過ごし、元気に春を迎えましょう。

○青空と緑の自然とふれあいウォーク 06-⑨ 横浜木のみなと

中 区

8キロ

12月1日(日)

横浜歩け歩け運動連合会

ベイブリッジを目の前に見ながら本牧までの海岸沿いを歩き、改めて横浜の海を堪能しましょう。(昼食不要)

【集 合】午前9時 桜木町遊歩道広場

(桜木町駅5分/JR根岸線・市営地下鉄)

【コース】～横浜市役所～山下公園～木のみなと～本牧十二天～小港橋～

【解 散】午後0時30分頃 フランス山下広場

(元町・中華街駅2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】 俣野公園～境川遊水地公園巡り

藤沢市

9キロ

12月3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

俣野公園(横浜ドリームランド跡地)～ 境川遊水地公園を巡るコースです。在りし日の横浜ドリームランドに思いをめぐらしつつ境川遊水地(台風14号で越流)に飛来する渡り鳥をお楽しみください。

(昼食時間は設けていません)

【集 合】午前9時30分 六会駅前公園

(小田急線六会日大前駅5分)

【コース】～ 俣野公園～天王森泉公園～境川遊水地(鷺舞橋)～今田遊水地 ～ 湘南台公園(解散式)

【解 散】午後0時30分頃 湘南台駅(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(神奈川歩け 大田)

◇潮風を受け、ダイコン畑から 富士山の眺望を一日

三浦市

17キロ

12月1日(日)

生き生きウォーキング
 自然探索の会

気候温暖な三浦の台地・ダイコン畑の中を歩きます。冬の陽射しを受けながら、冷たい風は気持ち良く通り抜けます。小田和湾沿いを回り荒崎公園で昼食。午後ソレイユの丘から、海岸線を黒崎の鼻岬まで。海の向こうに白富士が微笑む・年の瀬の一日楽しく歩きます。

【集 合】午前8時30分 三浦海岸駅(京浜急行線)

【コース】～小松ヶ池～ダイコン畑～くつわ堰～小田和湾沿～荒崎公園(昼食)～ソレイユの丘～長浜海岸～黒崎の鼻岬

【解 散】午後3時30分頃 三崎口駅(京浜急行線)

【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

◎健康ウォーキング教室

中 区

125-①

6キロ

12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

【根岸森林公園コース】冷えると筋肉が硬くなり血流の循環も悪くなるので、足・腰痛が痛む原因に。筋肉を伸ばすストレッチがより重要になります。我々の年代に適したストレッチ・筋トレで対策しましょう。※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、根岸駅 午後2時30分頃予定

【問い合わせ先】090-1534-6401 (神奈川歩け 土居)

【マークの説明】口の中は、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)

◎湘南チャレンジ
平塚を探る

平塚市
11キロ

12月4日(水)

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

東海道平塚宿に思いを馳せ、『ああ美しい』と詠まれた湘南の
海風と冬日差を浴びながら松並木を歩いてみてはいかが？
(要昼食)

【集 合】午前9時30分 平塚駅南口噴水広場
(平塚駅東口《南口》3分/JR 東海道本線)

【コース】～平塚宿江戸見附～平塚の塚～平塚宿京方見附
～高来神社～化粧井戸～港公園(昼食)～嶋立庵～

【解 散】午後2時頃 旧島崎藤村邸前広場
(大磯駅 10 分/JR 東海道本線)

【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)

◎厚木日曜ウォーキングスクール

厚木市
7キロ

12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

【酒井グラウンドコース】ご自身の歩幅や歩行速度をご存じですか。
ご自身の歩行能力を正しく測定し、知りましょう。もちろん、色づいた
木々を眺めながらのエンジョイウォーキング！も。
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】歩幅・歩行速度測定(自身の歩行能力を知りましょう！)

【集 合】午前9時 厚木公園(はとぼっぱ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】一律500円 小雨決行 昼食は不要

【解 散】小田急線 愛甲石田駅 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)

○いずみフレッシュウォーク ★☆

保土ヶ谷区
7キロ

12月5日(木)

いずみ歩け歩けの会

高台の常盤公園から横浜国大の構内を抜け三ツ沢公園、沢渡中央
公園をつないで、初冬の陽だまり午前中ウォークです。
※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 星川中央公園(相鉄線星川駅南口5分)

【コース】星川中央公園(出発式)～常盤公園～横浜国大南通用
門～横浜国大正門～三ツ沢公園第一レストハウス～沢渡中
央公園～横浜駅西口

【解 散】午前11時55分頃 横浜駅西口(JR・京急・東急・相鉄・地下鉄)

【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)

◎医師と歩こうINよこすか ”2024”&”

横須賀市
6キロ

12月8日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

ウォーキング終了後、午後1時より市民公開講座(参加し無料)に参加しま
す。【特別講演】「知っておきたい、骨粗鬆症と手指の不調」
【情報提供】「女性の骨と健康をサポートする大豆由来の成分江クオール
について」

【集 合】午前9時30分 ヴェルニー公園 (雨天決行)
(京浜急行汐入駅5分、JR横須賀駅7分)

【コース】ヴェルニー公園～不入斗運動公園～平和公園～うみか
ぜ公園(昼食)～救急センター～横須賀市医師会館

【解 散】医師会館市民公開講座 午後3時(横須賀中央駅13分)

【参加費】500円(一律)

【問い合わせ先】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)

○花と水辺と祭りウォーキング

座間市
9キロ

12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

12月の声を聞くと、どこか慌ただしく気が急がれる時期、ゆったりと自
然豊かな都市公園・里山の風情を残す公園を散策しませんか？
(昼食時間は設けていません)

【集 合】午前9時30分 東原さくら公園(相鉄線さがみ野駅8分)

【コース】～ 芹沢公園～打越ふれあい公園～座間谷戸山公園～
ひまわり公園～かにが沢公園公園(解散式)～

【解 散】正午頃 相武台前駅(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】090-5312-0135(厚木歩け 大田)

◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】

西 区
8キロ

12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

神奈川宿から下りの旧東海道には、坂本龍馬の妻・おりょうさんゆか
りの料亭田中屋、神奈川台関門跡や、保土ヶ谷宿本陣跡等があり昔
そのままを味わえる街道ウォークです。(昼食の設定はありません)

【集 合】午前9時30分 横浜駅東口 そごう 2 F 鐘の広場

【コース】～青木橋～神奈川台関門跡～浅間下公園～松原商店
街～横浜ビジネスパーク～本陣跡～保土ヶ谷橋～

【解 散】正午頃 保土ヶ谷駅東口 2 F 広場 (JR 保土ヶ谷
駅)

【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)

○笑顔・みんな元気がみはら

相模原市中央区
13 キロ

12月7日(土)

さがみはら歩け歩けの会

上矢部公園から県都塚の尾根緑道を越え鶴見川源流から小山田緑
地を抜け、防人も歩いた横山の道へ進み初冬の多摩丘陵里山風景
を訪ね歩きます。

【集 合】午前9時30分 上矢部公園 (JR横浜線矢部駅 2 分)

【コース】～番場交差点～南多摩斎場入口～鶴見川源流泉の広場
～小山田緑地(昼食)～横山の道Y字橋～長坂公園

【解 散】午後 1 時 45 分頃 唐木田駅(小田急多摩線)

【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)

◇一夜城址と餅つき

箱根町
8キロ

12月10日(火)

箱根町歩く会

小田原北条氏を包囲するための本営とした一夜城は、東国において
最初に築かれた西国式の総石垣の城であります。江戸城築城用の
石丁場跡から県博へ「かっぱ天国」で餅つきを楽しみ新年に向かい
希望をもって進んでいきたいと思ひます。
《当日の天候によりコースが変更する場合があります》

【集 合】午前9時20分 早川駅 ※帰路 湯本駅から電車利用

【コース】一夜城址～県立博物館～湯本駅

【参加費】500円(箱根町歩く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

◇県内随一

紅葉スポット都筑公園レッキング 雨天中止 初級コース

12 月 11 日(水)

sTo 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】横浜市営地下鉄 中川駅 午前9時

【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、その他軽食、防寒具、靴はトレッキングシューズ

【コース】中川駅→山田富士公園→せせらぎ公園→センター南駅
歩行距離12km 解散14:00頃(レクリエーション保険付)

次回12月15日(日)奥多摩御岳溪谷トレッキング 初級コース

【集合・出発】JR/青梅線 御嶽駅 午前9時 雨天中止

歩行距離:8km 解散13:00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)

○多摩川を歩こう！再発見ウォーク!!

赤穂浪士ゆかり地を歩く

幸 区

8キロ

12 月 14 日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

元禄の世に起きた有名な赤穂浪士の討ち入り当時、下平間の地に内蔵助が滞在したと伝えられたゆかり地又、遺品特別公開の寺を訪れます。

【集 合】午前9時(受付8時30分より)下平間稲荷公園

トイレは駅で (昼食時間設定無し)

(JR 南武線鹿島田駅3分・新川崎駅10分は駅案内無し)

【コース】下平間稲荷公園～平間公園～銚子塚～軽部一族の墓～

御嶽神社～春風公園～称名寺(拝観)～駅

【解 散】午前11時30分頃 下平間春風公園(拝観者正午頃)

(JR 南武線鹿島田駅7分・横須賀線新川崎駅15分)

【参加費】主催団体一般1ページ下段 参加費案内参照

【問い合わせ先】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

◇鎌倉の美しい山並み

獅子舞の紅葉は最高

鎌倉市

12キロ

12 月 11 日 (水)

生き生きウォーキング
自然探索の会

深い歴史を持つ尾根路は、落葉を重ね冬景色に染まり、起伏に富んで神秘です。半島随一の紅葉地域を進み・仕上げは獅子舞の森です。黄色から赤色へかわる錦秋の彩りを楽しみましょう。今年の疲れを癒してくれる最高のコースです。

【集 合】午前8時30分 JR 北鎌倉駅(JR 横須賀線)

【コース】～六国見山～天園コース～自然観察の森～自然観察センター(昼食)～天園コース～獅子舞～谷戸～鎌倉宮～

【解 散】午後2時30分頃 JR 鎌倉駅

【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

◇ガイドと歩こう東海道 -戸塚宿-

約 6.4 km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

12 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東海道線 戸塚駅 橋上改札(2階)東口

【コース】妙秀寺～吉田大橋～清源院～澤部本陣跡～八坂神社～富塚八幡宮～大阪上～お軽勘平の碑～浅間神社

【解 散】午後1時頃(最終組)大運寺前バス停前で解散

【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)

◎横浜 18 区チャレンジ W 《M14》

保土ヶ谷公園と松原商店街

保土ヶ谷区

8キロ

12 月 12 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

保土ヶ谷公園には多くの落葉樹があり、モミジやカエデなどの紅葉が映える。最も目立つのがイチョウ並木の紅葉であろう。観られるかな？

また年の瀬の準備に、お買い物はいかがですか。 昼食設定なし

【集 合】午前9時30分 保土ヶ谷駅前公園

保土ヶ谷駅 2分(横須賀線)

【コース】～岩崎小学校～花見台交番～保土ヶ谷公園梅林(WC)

～ピクニック広場～横浜新道星川入口～宮川橋～星川駅

～帷子川公園(解散式)～芝生追分～

【解 散】正午頃 松原商店街～天王町駅(相鉄線)

【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】090-1261-1731 (神奈川県歩け 羽田)

◇鎌倉一番のもみじ所 紅葉が谷を歩く

どなたでも参加できます

11キロ

12 月 14 日(土)

さかえ歩け歩けの会

小雨決行

【集 合】JR 本郷台駅前 午前9時

【解 散】鶴岡八幡宮 午後12時30頃(昼食は有りません)

【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→栄プール→天園→紅葉が谷→永福寺

跡→鎌倉宮→鶴岡八幡宮(解散)

◆今年最後の歩き、紅葉が谷の獅子舞谷に広がるイチョウの絨毯や、モミジの屏風絵は鎌倉の隠れた紅葉の名所です。

○自然観察ウォーク

鎌倉紅葉谷でもみじ狩り

鎌倉市

6・11 キロ

12 月 13 日(金)

かなざわ歩け歩けの会

古都鎌倉中心部の鶴岡八幡をスタートして鎌倉宮、永福寺跡を経て天園・大平山への山道を進みます。途中獅子舞谷(ししまいだに)の手前にあるポイント・紅葉真っ盛りの紅葉谷(もみじがやつ)を見学します。その後、自然観察センターに向かいます。(昼食・ここで一次解散)

【集 合】午前9時30分 鶴岡八幡宮トイレ前(JR 鎌倉駅12分)

【コース】～鎌倉宮～永福寺跡～もみじ坂～天園横通過～自然観

察センター(昼食・1次解散)～いっしんどう広場～

【解 散】午後2時頃 港南台駅イオン横広場 (京浜東北

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】080-7023-8303 (かなざわ歩け 高橋)

◎厚木日曜ウォーキングスクール

65-B

海老名市

9キロ

12 月 15 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

【泉橋酒造・浅井の水コース】海老名の蔵元泉橋酒造を目指します。買い物休憩の後、永池川の源流「浅井の水(井)」を訪ねます。

師走のせわしないひと時、ゆったりと海老名界限を歩きましょう。

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】心拍数と運動強度(今、何%の運動強度で歩いていますか！)

【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】一律500円 小雨決行 昼食は不要

【解 散】JR・小田急・相鉄線 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)

◇鎌倉の秘境を楽しむ
師走の一日を歩く

鎌倉市

16キロ

12月15日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

今年もあとわずか、鎌倉の里山に入り込み非日常の一日を過ごします。昼食後、年納に最適なコースの溪谷へ分け入る。足元は厳重注意が必要。吉沢川の両側の溪谷美・この自然には圧倒されます。まさに秘境コース・今年の「納め」に最高のコースです。

健脚コース

【集合】午前8時30分 JR 港南台駅(JR 根岸線)
【コース】～瀬上の森～円海山付近～横横道路のトンネル～自然観察センター(昼食)～吉沢川沿～永福寺跡～
【解散】午後3時30分頃 JR 鎌倉駅(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

◎県央一周チャレンジ[大和市]
大山街道と境川を歩こう

大和市

8・12キロ

12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

県央一周チャレンジ大山街道は、年末から年度末にかけて4回シリーズで江戸の昔を偲んで大山街道を歩きます。始めは大和市から開始します。

【集合】午前9時30分 大和シウス前(大和駅2分)
【コース】～瀬谷本郷公園～八雲神社下～大山街道・下鶴間ふるさと館(昼食)～小田急鶴間駅～緑の森入り口～せせらぎ広場
【解散】午後1:45頃 親水広場・大和駅(大和駅/相鉄、小田急江ノ島線)
【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 (さがみはら歩け 田原)

◎健康ウォーキング教室

中区

125-②

6キロ

12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

【女神橋コース】今年最後の横浜教室です。歩く前後のストレッチを入念に行い姿勢・速度に留意して効率良く歩きましょう。女神橋前のホテル最頂部に女神像を見つけたら来年もきっと良い年に! ※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、東急線、京急線、相鉄線、MM21線、市営地下鉄線 横浜駅 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)

◎健保連かながわ100キロウォーク・自由歩行
横浜のシルクロードからお買い物

西区

8キロ

12月21日(土)

健康保険組合神奈川県連合会
NPO法人神奈川県歩け歩け協会

【集合】午前9時30分 横浜公園水の広場
(関内駅5分/JR 根岸線・市営地下鉄)
【コース】～シルクセンター～馬車道～福富町西公園
～野毛山切通し～浅間下公園～芝生の追分～
【ゴール】午後0時30分迄に宮田町公園
(天王町駅10分/相鉄線)
【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。
【問い合わせ先】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◎川崎七区ウォーク [宮前区]
暮れの市場買物ツアー

宮前区

7キロ

12月17日(火)

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

川崎の北部市場で師走のお買物をお楽しみください。途中新鮮地元農家の野菜販売も楽しみです。
【集合】午前9時(受付時間8時30分より) たまプラーザ駅中央改札口前 昼食時間設定無 (東急田園都市線・トイレは駅で)
【コース】駅～美しが丘公園～菅生緑地～北部市場(買物)～王禅寺街道～東名土橋公園～土橋2丁目公園～駅
【解散】午前11時30分 宮前平駅(東急田園都市線)
【参加費】県協会主一般 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[相模鉄道]
年末は松原商店街

保土ヶ谷区

9キロ

12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

銀杏並木の日本大通りから横浜港と東海道をつないで松原商店街を訪ねます。1年の感謝を込めて行く年来る年の準備をしましょう。午前中終了予定の為昼食時間の予定はありません。解散場所の追分公園でとれます。
【集合】午前9時 横浜公園(JR根岸線、地下鉄、関内駅3分)
【コース】～赤レンガ倉庫～臨港パーク～そごう前～沢渡中央公園～浅間下公園～追分公園(解散式)～天王町駅
【解散】午後0時10分頃 天王町駅(相鉄線)
【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

鎌倉二十四地蔵尊めぐり③

横須賀市

10キロ

12月19日(木)

かまくら歴史ウォークの会

第三回目の地蔵尊めぐりは唯一、横須賀武山にある東善寺です。なだらかな長い上り下りがあります、解散後は横須賀方面にバスで自己負担です。

【集合】午前9時30分 京浜急行 津久井浜駅
【コース】津久井浜駅～津久井公園～八坂公園～宮ノ下交差点～西公園(昼食)～東漸寺
【解散】午前0時30分頃 東漸寺
(京急バス南武入口バス停、自己負担)
(JR衣笠駅20分・京浜急行横須賀中央駅40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】090-1264-2541 (かまくら歴史 前川)

◇一年お疲れ様

芋煮会トレッキング

雨天中止

初級コース

12月23日(月)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】神奈中バス・大倉バス停 午前9時
小田急・渋沢駅北口バス 7:47 8:25
【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・その他軽食・防寒具 靴はフレキシブルシューズ
【コース】大倉バス停→風の吊り橋→白泉寺→花鳥神社→秦野野外活動センター
歩行距離10km 解散13:00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)

○みどり to 自然 to ウォーキング【※9】
クリスマスの夕べ西 区
6キロ

12 月 24 日(火)

みどりウォーキングクラブ

物寂しさを覚える夕景の大栈橋からは夕陽にキラキラ輝く大海原と富士山の雄姿を望み、運河パークからは一晩の限りの全館点灯とイルミネーションに輝く風景を堪能、電飾が眩しい林の中で解散です。その後は自由行動で室内ツリーやイベントなどお楽しみ下さい。

【集 合】午後2時30分 横浜公園／関内駅 3分(JR・地下鉄)

【コース】～大さん橋～赤レンガパーク～運河パーク～女神橋～ぶかり栈橋～クイーンモール橋～グランモール公園

【解 散】午後5時30分頃 美術の広場～桜木町駅(JR・地下鉄)

【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】090-6718-8636 (みどりウォーク 渡邊)

◎横浜 18 区チャレンジ
2024 年納会ウォーク中 区
7キロ

12 月 26 日(木)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

2024 年令和 6 年の納会ウォークです。今年は 1 月 1 日に能登半島大地震が発生し甚大な被害が今も続いている中 9 月には能登豪雨災害に再び見舞われ、地震と豪雨からの復興にも多大な影響が出ております。又様々な事件なども多発しておりますが、来年こそは災害のない明るい年を迎えたいものです。

【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】～象の鼻パーク～馬車道～野毛坂～神奈川奉行所跡～初代横浜駅～

【解 散】午後0時30分頃 桜木町駅(JR 根岸線・市営地下鉄)

【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 (神奈川県歩け 前川)

◎湘南チャレンジウォーク[大磯町]
大磯八景大磯町
9キロ

12 月 25 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

大磯八景は大磯における観光明媚な場所として選定された八か所です。そもそもは元禄 8 年鳴立庵の大淀三千風が 18 景を選んで詠んだことで、続いて鳴立庵の 9 世庵主が「磯山八景」として俳句を詠んだと言われています。※トイレは駅前でお願ひします。昼食時間はありません。

【集 合】午前9時30分 大磯駅前広場(JR 東海道線大磯駅 2 分)

【コース】～①化粧坂の夜雨～②高羅寺の晩鐘～③花水橋の夕照～④唐ヶ原の落雁～池田公園～⑤照ヶ崎の帰帆～⑥鳴立庵の秋月～⑦小餘綾の晴嵐～⑧富士山の慕雪

【解 散】午後0時30分頃 大磯駅(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】090-1534-6401 (神奈川県歩け 土居)

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

入会金はいたしません。

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。

神奈川県全市区町村完歩者名簿 2024 年 令和 6 年 10 月

桑本 花子 様 (川崎市多摩区)

かもめカード完歩者名簿 2024 年 令和 6 年 10 月

原 栄子 (厚木市、42537km/3600 回) 関根篤子 (茅ヶ崎市、39741km/3240 回) 田中サト子 (横浜市都筑区、39607km/3610 回)
大村勝躬 (横浜市泉区、33645km/3610 回) 根田ウタ子 (横須賀市、30453km/2610 回) 伊藤洋子 (川崎市宮前区、29408km/2430 回)
小長谷久子 (横須賀市、28875km/2490 回) 山本好美 (横浜市金沢区、28580km/2455 回) 石原秀和 (横浜市旭区、25871km/2370 回)
高橋光慶 (横浜市磯子区、22284km/1950 回) 上条明子 (座間市、21338km/1980 回) 秋葉京子 (横浜市緑区、18182km/1680 回)
小林 茂 (大和市、17778km/1710 回) 影山信子 (横浜市南区、14412km/1350 回) 内田博朗 (横浜市栄区、12349km/1050 回)
日吉 緑 (横浜市神奈川区、11163km/990 回) 吉田正顯 (横浜市港南区、10839km/1170 回) 伊藤 進 (横浜市都筑区、9812km/910 回)
桑本花子 (川崎市多摩区、7632km/780 回) 綱島好夫 (綾瀬市、6571km/540 回) 安部恵美子 (相模原市中央区、4381km/390 回)
小笹光廣 (川崎市中原区、4112km/390 回) 福田 忍 (横浜市西区、3607km/360 回) 山田光代 (茅ヶ崎市、3380km/360 回)
松田啓子 (横浜市磯子区、1142km/180 回) 渡辺節子 (横浜市金沢区、275km/30 回) (敬称省略)

2024 年納会ウォーク

12 月 26 日(木)

スタッフ一同お待ちしております。

集合

関内駅 3 分

午前 9 時 横浜公園水の広場

横浜公園を出発し、象の鼻パーク、馬車道、野毛坂、神奈川奉行所跡、初代横浜駅など、横浜の歴史と文化に触れながら、美しい街並みを満喫するウォーキングコースをご用意しました。

12月8日(日)

“医師と歩こうinよこすか2024” & “ロコモティブシンドローム講演会”



高齢化社会の進展に伴い、健康な生活を送ることは個人の幸福だけでなく、社会全体の課題となっています。神奈川県は、この課題に対し、「健康寿命日本一」の実現を目標に、県民一人ひとりが健康づくりに取り組める環境づくりを進めています。

その一環として、横須賀市医師会は2004年から、アメリカ発祥の『医師と歩こう』運動を県内で初めて導入しました。この運動は、医師と市民が共に歩き、健康に関する知識を共有することで、健康

に対する意識を高めることを目的としています。新型コロナウイルス感染症の影響により、ここ数年は開催が中止されていましたが、今年12月8日(日)、4年ぶりに横須賀市で開催されることとなりました。今回のイベントでは、ウォーキングに加え、健康に関する講演会なども予定されており、市民の健康増進に貢献することが期待されています。

ウォーキング

2024 年 12 月 8 日 (日) 午前 9 時～

【集合場所】ヴェルニー公園(京浜急行汐入駅 5 分, JR 横須賀駅 7 分) 雨天決行

(受付開始) 午前 9 時～ (開会式) 午前 9 時 30 分～ (スタート) 10 時 団体歩行

【コース】ヴェルニー公園～不入斗運動公園～平和公園～うみかぜ公園(昼食)

～(救急センター) 横須賀市医師会館

【解散地】医師会館 {市民公開講座} 午後 3 時

【参加費】500 円 (一律) 【問い合わせ先】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)

市民公開講座

横須賀市医師会館 2 階ホール (京浜急行横須賀中央駅 13 分)

【特別講演】13:35～14:35

演 題:「知っておきたい!こつ粗相症と手指の不調」

講演者: 昭和大学横浜市北部病院副委員長・整形外科教授川崎恵吉先生

【情報提供】14:35～14:45

演 題:『女性の骨と健康をサポートする大豆由来の成分エクオール』

講演者: 大塚製薬株式会社 ニュートランシューティカルズ事業部

(共催) 横須賀医師会・横須賀整形外科医・NPO 法人神奈川県歩け歩け協会
大塚製薬株式会社ニュートランシューエヒカルズ事業部

(後援) 横須賀市・日本整形外科学会・神奈川県臨床整形外科学会