

厚木日曜ウォーキングスクール 2025年度 年間活動計画

2025.02.15

開催日	課程	講座テーマとウォーキングコース	解散最寄り駅
2025年 4月13日(日) 4月27日(日)	第67期 A	テーマ:速歩測定(1km速歩測定) ウォーク:海老名運動公園 コース 8 ^キ 。	相鉄線小田急線 海老名駅 JR線・小田急線 海老名駅
	第67期 B	テーマ:靴の選定と履き方、 ウォーク:相模三川 I コース 7 ^キ 。	
5月11日(日)	第67期 C	テーマ:効率の良い歩き方 ウォーク:厚高・三嶋神社 I コース 6 ^キ 。	小田急線 本厚木駅 相鉄線 かしわ台駅
5月25日(日)	第67期 D	テーマ:服装・持ち物 ウォーク:北部公園 コース 8 ^キ 。	
6月8日(日)	第68期 A	テーマ:歩幅と歩行速度 ウォーク:酒井グラウンド コース 7 ^キ 。	小田急線 愛甲石田駅 小田急線 座間駅
6月22日(日)	第68期 B	テーマ:心拍数と運動強度 ウォーク:座間湧水 コース 8 ^キ 。	
7月13日(日)	第68期 C	テーマ:坂道・階段・雨天時の歩き方 ウォーク:ぼうさいの丘 コース 6 ^キ 。	小田急線 愛甲石田駅 小田急線 愛甲石田駅
7月27日(日)	第68期 D	テーマ:ストレッチングの基本 ウォーク:うすいファーム コース 8 ^キ 。	
8月10日(日)	第69期 A	テーマ:歩行習慣と継続方法 ウォーク:林神社 I コース 7 ^キ 。	小田急線 本厚木駅 JR相模線 門沢橋駅
8月24日(日)	第69期 B	テーマ:健康は自己管理 ウォーク:門沢橋 I コース 6 ^キ 。	
9月14日(日)	第69期 C	テーマ:ウォーキングマナーと注意事項 ウォーク:地頭山古墳 I コース 6 ^キ 。	小田急線 本厚木駅 小田急線 本厚木駅
9月28日(日)	第69期 D	テーマ:歩きの効果 ウォーク:厚木市街公園巡り コース 6 ^キ 。	
10月12日(日)	第70期 A	テーマ:速歩測定(1km速歩測定) ウォーク:海老名運動公園 コース 8 ^キ 。	相鉄線小田急線 海老名駅 JR線・小田急線 海老名駅
10月26日(日)	第70期 B	テーマ:靴の選定と履き方 ウォーク:相模三川 II コース 8 ^キ 。	
11月9日(日)	第70期 C	テーマ:効率の良い歩き方 ウォーク:厚高・三嶋神社 II コース 6 ^キ 。	小田急線 本厚木駅 相鉄線 かしわ台駅
11月23日(日)	第70期 D	テーマ:服装・持ち物 ウォーク:さがみの仲よし小道 コース 9 ^キ 。	
12月14日(日)	第71期 A	テーマ:歩幅と歩行速度 ウォーク:酒井グラウンド コース 7 ^キ 。	小田急線 愛甲石田駅 JR線小田急線 海老名駅
12月21日(日) (第3日曜)	第71期 B	テーマ:歩行習慣と継続方法 ウォーク:泉橋酒造・浅井の水コース 8 ^キ 。	
2026年 1月11日(日)	第71期 C	テーマ:坂道・階段・雨天時の歩き方 ウォーク:ぼうさいの丘 コース 8 ^キ 。	小田急線 愛甲石田駅 小田急線 愛甲石田駅
1月25日(日)	第71期 D	テーマ:ストレッチングの基本 ウォーク:恩曾川・玉川 コース 8 ^キ 。	
2月8日(日)	第72期 A	テーマ:心拍数と運動強度 ウォーク:林神社 II コース 7 ^キ 。	小田急線 本厚木駅 JR相模線 門沢橋駅
2月22日(日)	第72期 B	テーマ:健康は自己管理 ウォーク:門沢橋 II コース 6 ^キ 。	
3月8日(日)	第72期 C	テーマ:ウォーキングマナーと注意事項 ウォーク:地頭山古墳 II コース 7 ^キ 。	小田急線 本厚木駅 小田急線 本厚木駅
3月22日(日)	第72期 D	テーマ:歩きの効果 ウォーク:厚木桜道 コース 7 ^キ 。	

【集合】は毎回本厚木駅北口より3分の厚木公園(通称:ほとぼっぱ公園)

注:スクール開催日は原則第2・第4日曜日とするが、12月のみ第2・第3日曜(2025年度は12月14日、21日)とする。