



KANAGAWA WALKING

# かながわ歩け

# 5



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>

## 春のウォーキングシーズン・少しだけ注意を

春のウォーキングは心身のリフレッシュに最適ですが、いくつかの注意が必要です。まず、寒暖差に対応できるよう、重ね着で体温調節をしましょう。紫外線対策として、帽子やサングラス、日焼け止めも忘れずに。ウォーキング前後のストレッチで体をほぐし、水分補給もこまめに行いましょう。また、花粉症の方は、マスクやメガネで対策を。ウォーキングコースは、体力や目的に合わせて選び、無理のない範囲で楽しみましょう。美しい景色や自然を感じながら、心も体も健康に春のウォーキングを満喫してください。

### ◎リフレッシュウォーク 春の里山大花壇

旭区

8キロ

5月1日(木)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

中堀川プロムナードから動物の森に入ると斜面に広がる大花壇に出会えます。カラフルな花の競演をお楽しみ下さい。エキスポ27は2年後です。(昼食時間は設定しておりません)

【集合】午前9時30分 鶴ヶ峰公園(相鉄線鶴ヶ峰駅5分)  
 【コース】～白根地区センター～中堀川プロムナード～大池公園  
 ～ズーラシア分岐点～芝生広場～里山ガーデン大花壇  
 【解散】午後0時15分頃 ズーラシア正面  
 (バス停:中山駅・三ツ境駅・鶴ヶ峰駅・横浜駅西口行)  
 【参加費】県協会主催一般 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)

### ◎花と水辺と祭りウォーキング あつぎつつじの丘公園

厚木市

9キロ

5月2日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

神奈川県最大級のつつじ名所(あつぎつつじ丘公園)には約5万2千本の種類が異なるつつじが植えられていて、赤、白、ピンクの花の絶景が楽しめます。(昼食時間は設けていませんが、解散後公園で昼食が可能です。)

【集合】午前9時30分 厚木公園(小田急線本厚木駅2分)  
 【コース】～ねのかみ公園～愛名隧道～つつじの丘公園～  
 【解散】午後0時30分頃 森の里五丁目バス停  
 (小田急線本厚木駅、愛甲石田駅行)  
 【参加費】県協会主催一般 1ページ下段 参加費の案内参照  
 【問い合わせ先】090-4052-8603(神奈川県歩け 松井)

### ◇なんじゃもんじゃ 茅ヶ崎丘陵レッキング

雨天中止

初級コース

5月1日(木)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR相模線 香川駅 駅前広場 午前9時  
 【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円  
 【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】香川駅→成就院→スリーハンドレッド→浄見寺→  
 旧和田家資料館→茅ヶ崎市博物館→香川駅  
 歩行距離12km 解散14:00頃 (レクリエーション保険付)  
 次回5月3日(土)つつじ満開塩船観音トレッキング 初級コース  
 【集合・出発】JR東青梅駅 北口駅前広場 午前9時 雨天中止  
 歩行距離:13km 解散15:00頃 (レクリエーション保険付)  
 【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)

### ◎青空と緑の自然とふれあいウォーク 07-② 横浜水道路を散策

旭区

10キロ

5月3日(土)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

鎌倉武将・島山重忠公ゆかりの地を訪ねた後、相模湖から横浜まで引かれた緑豊かな水路沿いの道を歩き、色とりどりの花がいっぱいの四季の森公園へ向かいます。(要昼食)

【集合】午前9時30分 鶴ヶ峰公園(鶴ヶ峰駅5分/相鉄線)  
 【コース】～薬王寺～白根地区センター～ふるさと尾根道緑道～ズーラシア(昼食)～四季の森しょうぶ園前～  
 【解散】午後1時30分頃 四季の森公園北口  
 (中山駅10分/JR横浜線・市営地下鉄)  
 【参加費】県協会主催一般 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)

【マークの説明】**枠囲い**の市町村区名は、58カ所の市町村区スタンプシール配布、または押印。

◎ 県協会主催ウォーク /かもめカード、スタンプカード、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 /かもめカードの押印又はスタンプシール配布。

【参加費の案内について】 ◎マークの県協会主催一般例会の参加費は、以下の通りです。

県協会正会員及び登録会員:300円 / 他協会:400円 / 一般当日受付500円(誰でも参加できます)

会員証要提示

【受付開始時刻】 ◎マークの県協会主催例会の受付は、集合時刻の30分前から開始します。

なお、4月～6月の集合時刻は、原則、月～日・祭日全て、午前9時30分です。

◎笑顔・みんな元気がみはら

クレマチスと展望台・大風まつり

相模原市南区

8・12キロ

5月4日(日)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

相模原麻溝公園 8千株のクレマチスと展望台(エレベータ38m)  
希望者のみ近隣の景色をはるか遠くまで見渡して、昼食後相模川畔  
の大空に乱舞する相模原・座間の大風を見物します。

【集合】午前9時30分 松ヶ枝公園(小田急相模原駅 5分)  
【コース】～横浜水道みち～相模原麻溝公園～三段の滝展望広  
場(昼食)～磯部頭首工公園～新戸スポーツ広場～相模  
川グランド  
【解散】午後2時10分頃 相武台下駅(JR相模線)  
【参加費】県協会主催一般 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

新緑の舞岡公園を歩く

戸塚区

7キロ

5月9日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

横浜市の南部に位置する丘陵地にある舞岡公園を北進するコース  
です。広大な公園内には、体験田んぼや河童の像のある“かっぱ池  
“もあり子供たちにも人気の学習公園です。新緑に包まれた森の中  
を童心に戻って楽しく一緒に歩きましょう。  
(昼食の設定はありません。)

【集合】午前9時30分 本郷台駅前(JR根岸線 本郷台駅)  
【コース】～本郷台中央公園～舞岡公園内・けやき広場～小谷戸  
の里～中丸の丘～狐久保～瓜久保の家・かっぱ池～  
【解散】正午頃 舞岡ふるさと村虹の家(地下鉄 舞岡駅 10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】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋)

◎多摩川を歩こう！

平瀬川とつつじ寺

高津区

8キロ

5月6日(火・祝)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

平瀬川沿いを歩きつつじ寺と呼ばれている等覚院境内に数百株の  
色とりどりの花と荘厳な山門が訪れる人を迎えてくれます。  
(昼食時間は設定しません)

【集合】午前9時30分 JR溝の口駅デッキ広場  
(JR南武・東急田園都市線溝の口駅)  
【コース】駅～下作延中央公園～上之橋～平瀬川～東高根森林  
公園～等覚院(つつじ寺)～宿河原交差点～駅  
【解散】正午頃 登戸駅 (JR南武・小田急線)  
【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】090-1803-7567 (神奈川県歩け 柳田)

◎ WEST

佐奈田霊社から一夜城へ

小田原市

12キロ

5月10日(土)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

源頼朝が大苦戦した石橋山古戦場と北條氏の小田原城を攻め落と  
すため豊臣秀吉が築いた石垣山一夜城など『ツワモノ共が夢の跡』  
を訪ねます。

【集合】午前9時30分 JR根府川駅前広場(JR東海道線)  
【コース】～牧谷川橋～米神水源地～石橋山古戦場(佐奈田霊  
社)～入の沢橋～石垣山一夜城(昼食)～JR早川駅  
【解散】午後2時30分頃 JR早川駅  
【参加費】県協会主催一般 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)

◎鎌倉秘境探索 [ \$ 1 ]

大仏切通しを行く

鎌倉市

8キロ

5月7日(水)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

鎌倉の秘境歩きはアップダウンのキツイ山道や峠越えが多い。大仏  
切通しも急坂や階段又山道も狭く木々に囲まれた山中は秘境の面影  
がある。足元や歩行者との擦れ違いに気を付けよう。 昼食設定ナシ

【集合】午前9時30分 鎌倉海浜公園/由比ヶ浜駅7分(江ノ電)  
【コース】～極楽寺切通し～極楽寺～長谷配水池広場～大仏切通  
し～源氏山公園(WC)～源頼朝像～寿福寺(北条政子  
墓・高浜虚子墓)～八坂大神～鎌倉駅/横須賀線  
【解散】正午頃 八坂大神(10分)～鎌倉駅  
【参加費】県協会主催一般 1ページ下段 参加費の案内参照  
【問い合わせ先】080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

◇旧街道西坂コース

箱根町

14キロ

5月10日(土)

箱根町歩く会

秀吉が小田原城攻めるとき、あまり急な坂なので休憩して兜をここに置  
いたことから名付けられた兜石。山中城址は小田原城を守るために築  
城されたが、秀吉の大軍にわずか半日で落城したといわれており、日  
本百名城にも選定されています。

【集合】午前9時20分 駅伝栄光の碑 ※帰路:東海バス利用  
小田原駅東口 箱根登山バス3番 箱根町港行 箱根町港下車  
(小田原駅より60分) 伊豆箱根バス5番 関所跡行 箱根町下車  
【コース】箱根峠～兜石～山中城址～スカイウォーク～三嶋大社  
【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

◇爽やかな風・

驚きのソフトに魅せられた

横須賀市

14キロ

5月7日(水)

生き生きウォーキング  
自然探索の会

爽やかな五月の風を受け、若葉の中を開く牧場を目指します。今  
日は、あまて優しい味のソフトアイスです。自然の中でのお昼は、  
何を食べても美味しいですね。午後は、あのだでかいソフトを食して  
満足満足。一日中、緑の中を楽しんで歩いていきます。

【集合】午前8時30分 JR久里浜駅(横須賀線)  
【コース】～久村～岩戸・第六公園～親水公園～つつじの丘公園  
～沢山池～関口牧場～長坂公園～衣笠山公園～  
【解散】午後3時30分頃 JR衣笠駅(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

◇ガイドと歩こう東海道 -小田原宿II-

約6.3km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

5月10日(土)15日(木)18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 小田原駅改札前  
【コース】小田原城総構(かき揚げ、山ノ上堀切、稻荷森、小峰御鐘  
ノ台堀切)～伝蔵寺～板橋見付～香林寺～松永記念館  
【解散】午後0時30分頃(最終組) 板橋地藏尊で解散  
【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)

◎厚木日曜ウォーキングスクール 厚木市  
**67-C** 6キロ

**5月11日(日)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
 後援: 県及び厚木市 議員歩け連盟

【厚校・三嶋神社 コース】厚木高校の急坂を上り、さらに恩名界隈の急坂を上ります。距離は短いですが、少しハードなコースです。  
 ※当日受付(予約不要)、どなたでも参加できます。

【講座】 効率の良い歩き方(歩きの効率って何?)  
 【集合】 **午前9時** 厚木公園(はとぼっぼ公園)(本厚木駅3分)  
 【解散】 午後0時30分頃 本厚木駅(小田急線)  
 【参加費】 一律500円 小雨決行 昼食は不要  
 【問い合わせ先】 **080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)**

◎みどり to 自然 to ウォーキング【※2】 西区  
**港エリアのバラ観賞** 12キロ

**5月15日(木)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会

ガーデンネックレス「港エリア」では横浜市花のバラ、を主体に「山下公園、港の見える丘公園、イタリア山庭園」で開催、随所にミニ花壇なども配置され港エリアのフラワーイベントを盛り上げています。  
 昼食持参。  
 【集合】 午前9時30分 大通り公園/関内駅/JR・地下鉄5分  
 【コース】 ~石の広場~野毛山公園(WC)~掃部山公園(WC)~美術の広場~女神橋~新港中央広場~山下公園(昼食)~港の見える丘公園(WC)~イタリア山庭園~中華街~  
 【解散】 午後2時頃 横浜公園~関内駅/JR/地下鉄  
 【参加費】 県協会主催一般 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)**

◎横須賀めぐり 横須賀市  
**春の横須賀レクリエーション大会** 8キロ

**5月11日(日)** NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

今年4月から県協会に横須賀歩け吸収合併をして初のウォークを横須賀レクリエーション大会に参加し、横須賀アリーナで一次解散。昼食後、他の加盟団体の種目に参加しましょう。  
 スタンプラリーで記念品を受けましょう  
 【集合】 **午前9時30分** ヴェルニー公園(JR 横須賀駅7分・京浜急行汐入駅3分)  
 【コース】 ~三笠公園~平和公園~横須賀アリーナ(他のレクに参加する方:一次解散午後11時30分)~横須賀中央駅  
 【解散】 午後1時30分頃 横須賀中央駅(京浜急行)  
 【参加費】 県協会主催一般 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)**

◎神奈川の鉄道シリーズ【東急電鉄】 高津区  
**テネシーワルツに招き猫** 12キロ

**5月16日(金)** NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

♪思い出懐かしテネシーワルツ♪、「食と農」の博物館を訪れた後、豪徳寺へ。奉納された招福猫児(まねきねこ)の数にびっくり!  
 (要昼食)  
 【集合】 **午前9時30分** 二子玉川公園ビジターセンター前(二子玉川駅10分/東急田園都市線・大井町線)  
 【コース】 ~テネシーワルツ~岡本公園民家園~「食と農」の博物館(昼食)~豪徳寺~  
 【解散】 午後2時10分頃 豪徳寺 久昌殿(宮の坂駅5分/東急田園都市線)(豪徳寺駅15分/小田急小田原線)  
 【参加費】 県協会主催一般 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)**

◎健康ウォーキング教室 中区  
**127-③** 6キロ

**5月13日(火)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
 後援: 神奈川県議会歩け歩け議員連盟

【清水ヶ丘公園コース】うらかな季節となりました。歩かないと足・腰が弱ると実感なさった方、多いのでは? 階段上りを利用して、運動前後の心拍数の変化を測り運動強度を確認しましょう。  
 ※当日受付、どなたでも参加できます。  
 初めて参加される方は、午前9時15分までにお越しください。  
 【講座】 ①歩くことの必要性と効果②心拍数と運動量③服装・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 レジャーシート  
 【解散】 JR横須賀線 保土ヶ谷駅 午後2時30分頃予定  
 【問い合わせ先】 **080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)**

◎川崎七区ウォーク 麻生区  
**春の生田ばら観賞** 8キロ

**5月17日(土)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会

春・秋2開催している生田のバラ苑を丘陵から若葉の中爽やかな自然の風を受け生田の森を抜け咲き誇り甘い香りのバラ苑を観賞して途中野菜直売所に立ち寄ります。(トイレは駅で)  
 【集合】 午前9時30分 宮崎第一公園(東急田園都市線宮崎台駅3分)  
 【コース】 宮崎第一公園~宮崎第四公園~矢沢野菜直売所~水生植物観賞池~生田バラ苑(昼食)~バラロード~駅  
 【解散】 午後1時頃 向ヶ丘遊園駅(小田急小田原線)  
 【参加費】 県協会主催一般 1ページ下段参加費の案内参照  
 【問い合わせ先】 **090-1803-7567 (神奈川県歩け 柳田)**

◇奥多摩低山 雨天中止  
**シーズン到来景信山 レッキング** 初級コース

**5月15日(木)** sTc湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】 JR 中央線 高尾駅 北口駅 午前7時30分  
 【参加費】 会員 無料・他協会会員300円・一般500円  
 【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】 小仏バス停→景信山→小仏峠→小仏バス停  
 シーズンの為、相当の混雑が予想されます、注意の事  
 歩行距離12km 解散14:00頃 (レクリエーション保険付)  
 【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)

◇山崎・台峯緑地・鎌倉中央公園を歩く 小雨決行  
**どなたでも参加できます** 11km

**5月17日(土)** さかえ歩け歩けの会

【集合】 JR 北鎌倉駅前 午前9時  
 【解散】 大船駅西口付近 午後2時頃(昼食持参)  
 【参加費】 会員300円 他会員400円 一般500円(誰でも参加可)  
 【コース】 鎌倉駅前→山崎・台峯緑地→一帯の展望地→北管理事務所→中央公園管理事務所→休憩舎(昼食)→梶原出口→日当入口→山崎小学校前→富士見町→大船駅東口付近(解散)  
 ◆若葉が目にしみる北鎌倉の公園・ハイキングコースを存分に歩きます。  
 【問い合わせ先】 (清水)090-4125-4165

◎**県央一周チャレンジ** 海老名市  
**綾瀬市・薫風受けて目久尻川** 9・12キロ

**5月18日(日)** NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

新緑映える青空が広がる目久尻川河畔と城山公園を歩き昼食後、富士山の雄姿を眺めながら終点へと辿ります。

【集合】午前9時30分 海老名中央公園(海老名駅2分)  
 (JR・小田急・相鉄)

【コース】～国分寺台第一児童公園～早川城山公園～川の駅中將姫～本郷ふれあい公園(昼食)～五反田橋交差点

【解散】午後1時30分頃 門沢橋駅(JR相模線)

【参加費】県協会主催一般 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)

◇**新緑の季節・駅伝の難所から** 戸塚区  
**山野草の植物園に** 12キロ

**5月18日(日)** 生き生きウォーキング  
自然探索の会

五月の風に乗って一日歩きます。駅から少し歩いたら、こんな自然があるの！雑木林を抜け高速道路を越えて駅伝の難所権太坂。緑濃い児童公園でお昼です。午後は山野草の植物園でバラと山野草にご対面。英連邦墓地の静寂を味わいます。

【集合】午前8時30分 JR 東戸塚(JR 横須賀線)  
 「東海道線は止まりません」

【コース】～横浜カントリー脇～境木町公園～境木地蔵～児童遊園地～こども植物園～英連邦軍墓地～弘明寺公園

【解散】午後3時頃 弘明寺駅(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

◎**かまくら散策(札所)** 鎌倉市  
**鎌倉十三仏めぐり②** 10キロ

**5月19日(月)** NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

今回は(北鎌倉駅)浄智寺境内に集合し亀ヶ谷坂切通しを通り海蔵寺～浄光明寺・寿福寺めぐり(北条政子・実朝の墓)墓前参拝をします。寿福寺では改修中です。

【集合】午前9時30分 浄智寺境内(JR横須賀線北鎌倉駅7分)

【コース】～浄智寺～円応寺～海蔵寺～浄光明寺～寿福寺

【解散】正午頃 鎌倉駅(JR横須賀線/江ノ電)

【参加費】県協会主催一般 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)

◎**健康ウォーキング教室** 中区  
**127-④** 6キロ

**5月20日(火)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
後援:神奈川県議会歩け歩け議員連

【本牧山頂公園コース】新緑の林を抜けると開放感あふれる眺望が広がります。紅色のブラシの木を見つけてね！街中を団体で歩くので、ウォーキングマナーを再確認。階段や坂道の歩き方・注意をご説明します。  
 ※当日受付、どなたでも参加できます。  
 初めて参加される方は、午前9時15分までにお越しください。

【講座】①ウォーキングマナー②特徴のある歩き方③習慣にして継続

【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 山手駅 午後2時30分頃予定

【問い合わせ先】080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

◇**バス&ウォーク(日帰り)** 雨天決行  
 【特別企画】新緑の軽井沢を歩く(8kmほど)  
 ※どなたでも参加できます

**5月23日(金)** さかえ歩け歩けの会

【集合】横浜駅東口広場 午前7時

【解散】横浜駅東口 午後6時頃・本郷台 午後7時頃

【参加費】参加費10,000円

【申込み】先着50名 申込み用紙またはTELにて

【締切り】5月初旬※定員になり次第締め切り

【コース】横浜駅東口＝首都高・関越道＝上信越道・碓氷軽井沢IC＝軽井沢駅①→旧軽井沢銀座(ウォーキング・買物)→軽井沢駅②→時間があれば信濃追分など(散策)＝碓氷軽井沢IC・帰路＝横浜駅東口＝本郷台駅前

新緑の旧軽井沢銀座を中心に買い物しながら自由歩行(予定)をします。

【問い合わせ先】(清水)携帯 TEL090-4125-4165

◎**健保連かながわ 100 キロウォーク自由歩行** 川崎市  
**多摩川スカイブリッジとソラムナード** 8キロ

**5月24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

【受付】午前8時30分より受付開始 9時30分より出発式

【集合地】稲毛公園(JR川崎駅中央東口及び京急川崎駅10分)

【コース】稲毛公園～六郷水門～多摩川～大師河原公園～大師橋～殿町第二公園～多摩川ふれあいロード～スカイブリッジ～ソラムナード羽田緑道～天空橋駅前広場

【ゴール】午後0時30分迄 天空橋駅前(京急羽田線)

【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】090-1803-7567 (神奈川県歩け 柳田)

◎**厚木日曜ウォーキングスクール** 海老名市  
**67-D** 8キロ

**5月25日(日)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
後援:県及び厚木市 議員歩け連盟

【北部公園 コース】JA 海老名から、目久尻川沿いに北部公園、かしわ台駅に向います。初夏の日差しを浴びながら歩きましょう  
 ※当日受付(予約不要)、どなたでも参加できます。

【講座】ウォーキングの服装と持ち物(汗対策は大丈夫ですか?)

【集合】午前9時 厚木公園(はとぼっぼ公園)(本厚木駅3分)

【解散】午後0時30分頃 かしわ台駅(相鉄線)

【参加費】一律500円 小雨決行 昼食は不要

【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◇**緑豊かな多摩丘陵・** 健脚コース  
**小野路がおもしろい** 17キロ

**5月25日(日)** 生き生きウォーキング  
自然探索の会

新緑の濃くなった多摩丘陵に、小野路を訪ねます。さわやかな風を受け、初夏を感じながら、神奈川県と東京都の境みちから、小野路の緑地に。小野路の歴史や残された自然を楽しみましょう。

【集合】午前8時30分 鶴川駅(小田急線)

【コース】～神奈川県・東京都の境路～真光寺公園～国土館大付近～一本杉公園～小野路の自然～小山田緑地～小山田緑地分園～東京国際ゴルフ～

【解散】午後3時30分頃 唐木田駅(小田急多摩線)

【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

◎神奈川の鉄道シリーズ【小田急電鉄】 大和市  
**大和市和田地区の緑地を巡る** 11キロ

**5月27日(火)** NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

大和市和田地区の緑地を巡り、春の息吹一杯の新緑の森林浴と小鳥達との戯れをお楽しみください。

【集 合】 午前9時30分 高座渋谷駅前広場  
 (小田急線高座渋谷駅西口上り線改札2分)

【コース】 ~下和田左馬神社~上和田野鳥の森公園~上和田会館  
 ~ 宮久保公園(昼食)~ 上和田左馬神社 ~ 久田緑地  
 ~ 金毘羅神社~

【解 散】 午後1時50分頃 桜ヶ丘駅 (小田急線)

【参加費】 県協会主催一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】 090-4052-8603(神奈川県歩け 松井)

◎横浜 18区チャレンジW 《M2》 金沢区  
**金沢緑道と汽水池** [金沢区] 10キロ

**5月29日(木)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会

初夏の日陰越しの緑道を小鳥のさえずりを聞きながら歩きましょう。小柴自然公園は広い緑地となって再デビュー、子供遊具の充実で大賑わいの公園です。汽水池は保護区域で小鳥の観賞ができ静かで落ち着いた所です。ユックリとウォークを楽しみましょう。 昼食持参。

【集 合】 午前9時30分 金沢八景公園/金沢八景駅10分/京急線

【コース】 ~海の公園 WC~松林遊歩道~八景島歩道橋~  
 金沢緑道~小柴橋 WC~小柴自然公園(昼食)~  
 汽水池~長浜公園~能見台駅/京浜急行線

【解 散】 午後0時45分頃 長浜公園(15分)~能見台駅

【参加費】 県協会主催一般 1ページ下段参加費の案内参照

【問い合わせ先】 090-2259-0105 (神奈川県歩け 桑原)

◎神奈川の鉄道シリーズ【相模鉄道】 綾瀬市  
**綾瀬のバラ園** 8キロ

**5月28日(水)** NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

5月中旬開園予定の光陵公園を訪ねます。開放的な正面入口、左に植栽ゾーン、右に多目的フィールドを配しローズガーデンも健在です。(昼食時間は設定しておりません)

【集 合】 午前9時30分 東柏ヶ谷近隣公園  
 (相鉄線さがみ野駅5分)

【コース】 ~桃並信号~光陵公園~陵北中学前~ドンキホーテ~  
 風車公園~東柏ヶ谷近隣公園~

【解 散】 午後0時15分頃 さがみ野駅(相鉄線)

【参加費】 県協会主催一般 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)

**新規 登録会員募集中**

2025年度の新規登録会員を募集しています。  
 入会手続きは、県協会主催の例会で申し込みいただけますので、気軽にスタッフにお声がけください。  
 年会費は、2500円(2025年4月~2026年3月)で入会金は不要です。

【会員特典】

- ・毎月、会報やイベントの案内が郵送されます。
- ・会員価格で例会に参加できます。

**神奈川県全市区町村完歩者名簿 2025年 令和7年2月**

小林 茂 様(大和市)

かもめカード完歩者名簿 2025年 令和7年3月

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 根田 ウタ子様(横須賀市,31016 km/2670 回)  | 小長谷 久子様(横須賀市,29450 km/2550 回)  |
| 山本 好美様(横浜市金沢区,29161 km/2515 回) | 川尻 千恵子様(海老名市,22454 km/1980 回)  |
| 柳川 昭夫様(平塚市,16482 km/1230 回)    | 内田 和代様(横浜市栄区,12879 km/1170 回)  |
| 前原 佐内様(横浜市戸塚区,12364 km/1110 回) | 堀金 公雄様(相模原市,12027 km/1080 回)   |
| 江川 和子様(横浜市磯子区,11531 km/1170 回) | 福島 裕様(横浜市神奈川区,11522 km/1080 回) |
| 稲垣 昭子様(綾瀬市,10132 km/1050 回)    | 井口 光春様(横浜市青葉区,7211 km/690 回)   |
| 漵上 康彦様(厚木市,6733 km/600 回)      | 赤石 篤令様(横浜市旭区,6405 km/560 回)    |
| 鈴木 七ト子様(平塚市,3176 km/322 回)     | 加藤 満子様(横浜市港北区,781 km/90 回)     |
| 比嘉 英子様(川崎市川崎区,599 km/60 回)     |                                |

# 健康ウォーキング教室



横浜公園 と 厚木公園 で開催中！

- ♥ 初心者の方は正しい姿勢と歩き方を**マスター** ♥
- 👤 ベテランの方はインターバル速歩を**マスター** 👤
- 😊 参加者全員で楽しく**レベルアップ**！

誰でもすぐに手軽に始められるウォーキングは、酸素を取り入れながら筋肉の収縮と弛緩をリズムカルに繰り返し、健康寿命を延ばすことができます。効果的な歩き方を身につけて、はつらつとした生活を手に入れましょう。

神奈川県歩け歩け協会では、横浜健康ウォーキング教室と厚木日曜ウォーキングスクールを開催しています。

健康ウォーキング教室では、基本姿勢・歩行技術・運動を意識した足の運び方・歩行速度などの実技から、ウォーキングや健康に関する講義まで、楽しく学べるカリキュラムが満載です。それぞれの地域で人気スポットを通るコースや、季節を意識したコース、初心者でも歩きやすい6km程度の短い距離設定も魅力です。

「今さら歩き方？」と思っている方もいるかもしれませんが、姿勢を正して颯爽と歩く姿は、誰もが憧れます。また、健康維持に大切な仲間とのつながりもでき、充実した学びの場となるでしょう。

気軽に声をかけられる明るく熱心な講師陣が、皆様をお迎えします！

横浜教室 (原則：第1・第3火曜日 5月と1月を除く)	厚木スクール (原則：第2・第4日曜日 12月を除く)
集合：午前9時30分 横浜公園（関内駅） <b>□5月13日(火) 第2火曜日</b> ・コース：清水ヶ丘公園コース ・講座：・歩くことの必要性和歩きの効果 ・心拍数と運動量(安静時、運動時) ・服装と持ち物 <b>□5月20日(火) 第3火曜日</b> ・コース：本牧山頂公園コース ・講座：・ウォーキングマナー ・特徴のある歩き方 ・習慣にして継続	集合：午前9時 厚木公園(はとぼっぽ公園) (本厚木駅) <b>□5月11日(日)</b> ・コース：厚高・三嶋神社Iコース ・講座：効率の良い歩きかた (歩きの効率って何?) <b>□5月25日(日)</b> ・コース：北部公園コース ・講座：ウォーキングの服装と持ち物 (汗対策は大丈夫ですか?)

※初めて参加される方は、集合時刻の15分前までにお越しください。

※ 詳しくは、この会報、  
またはホームページ(健康ウォーキング教室)をご覧ください。

