

横浜健康ウォーキング教室

開催： 第1・3火曜日（祝祭日や他の行事と重なる場合、変わることがあります）

集合： 午前9時30分 横浜公園スタジアム横 噴水前（JR・地下鉄 関内駅3分）

7月・8月は、【夏季コース紹介】の表をご覧ください。

12月は、JR石川町駅

10分前までに受付を済ませてください。

解散： 午後2時30分頃。 距離： 6km。 参加費： 500円。

靴： ウォーキングシューズ（靴紐で締め具合の調整ができるものをお勧め）

教室用



<https://kanagawaaruke.jp>

- ウォーキングを始める前に正しい歩き方などを学びましょう。
- 4回シリーズ(※1)で歩きの基本を身につけます。
- ベテランの方も大歓迎！自分の歩きを再チェックしましょう。

【講座紹介】

| No | 講座の内容 |
|----|---------------------|
| ① | 1. 筋トレの理論と基本動作 |
| | 2. ストレッチングの必要性と基本動作 |
| | 3. 靴の選定と履き方 |
| ② | 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 |
| ③ | 1. 歩くことの必要性と歩きの効果 |
| | 2. 心拍数と運動量 |
| | 3. 服装・持ち物 |
| ④ | 1. 注意事項・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 |

※左記の他、下記を実施しています。

- ◇ ストレッチング（朝，昼，解散時）
- ◇ 姿勢の作り方、歩き方（初心者）；
インターバル速歩（上級者）
- ◇ 筋トレ（朝のストレッチング後）

①②③④全ての講座を受講後、修了証書が授与されます。
同内容の講座は2か月先になるので、最短修了を目指し
連続して参加することをお勧めします。
殆どの方が、更なるスキルアップを目指し
①～④修了後も継続して教室に参加されています。

是非 あなたも！

スタッフ一同、お待ちしております。

修了後は、6回参加すると
1回無料優待♥

【問い合わせ先】

NPO 法人かもめウォーキングアカデミー
飯塚 (080-5179-8387)



【コース紹介】

| 記号 | コース名 | 特徴 | 解散地 |
|----|---------|---|-------|
| A | 山下公園 | 山下公園、大棧橋、赤レンガパーク、女神橋等、横浜ウォーターフロントの名所を巡ります。 | 横浜駅 |
| B | 女神橋 | 山下公園、臨港パーク、中央市場、港横浜のもう一つの顔が楽しめるコースです。 | 横浜駅 |
| C | イタリア山庭園 | イタリア山、山手の洋館を巡るコースです。往時の横浜がうかがえます。少しアップダウンがあります。 | 桜木町駅 |
| D | 野毛山公園 | 大通り公園、野毛山公園、伊勢山皇大神宮と、歴史ある横浜を巡るコースです。 | 桜木町駅 |
| E | 本牧山頂公園 | 横浜の山手地区を楽しめるコースです。目的地の公園はH10年に開園した、眺望の良い公園です。 | 山手駅 |
| F | 根岸森林公園 | 明治の遺産、根岸森林公園に向かいます。ここは日本初の競馬場。今は緑豊かな憩いの場です。 | 根岸駅 |
| G | 清水ヶ丘公園 | 大通り公園から清水ヶ丘公園を目指します。途中、120段の階段で心拍数と運動量の測定を行います。 | 保土ヶ谷駅 |

【夏季コース紹介】

| 記号 | コース名 | 特徴 | 最寄り駅 | 解散地 |
|----|---------|--|------|-----------|
| H | くさぶえのみち | 山崎公園、牛久保公園、徳生公園へと続く緑道は広がりがあり、谷にはせせらぎが流れています。 | 中川駅 | 北山田駅 |
| J | ふじやとのみち | 徳生公園、山田富士公園から山田神社に続く緑道です。道沿いには、干支の石が配置されています。 | 北山田駅 | センター北駅 |
| K | ささぶねのみち | 大原みねみち公園から都筑中央公園に続く緑道です。夏は樹木のトンネル、晩秋は紅葉が美しいです。 | 仲町台駅 | センター南駅 |
| L | せきれいのみち | 茅ヶ崎公園から早淵公園を結ぶ緑道です。夏は木漏れ日の中、せせらぎが涼しさを演出します。 | 仲町台駅 | 都筑ふれあいの丘駅 |

【2026年度日程のご案内】

| 期 | 開催日 | 講座 | コース | 期 | 開催日 | 講座 | コース |
|-----|-----------|----|-----|-----|--------------|----|-----|
| 133 | 26年4月7日 | ① | F | 134 | 26年6月2日(*1) | ① | D |
| | 26年4月21日 | ② | B | | 26年6月16日 | ② | A |
| | 26年5月12日 | ③ | C | | 26年7月7日 | ③ | H |
| | 26年5月19日 | ④ | E | | 26年7月21日 | ④ | J |
| 135 | 26年8月4日 | ① | K | 136 | 26年10月6日(*1) | ① | D |
| | 26年8月18日 | ② | L | | 26年10月20日 | ② | A |
| | 26年9月1日 | ③ | G | | 26年11月3日 | ③ | F |
| | 26年9月15日 | ④ | E | | 26年11月17日 | ④ | E |
| 137 | 26年12月1日 | ① | C | 138 | 27年2月2日(*1) | ① | D |
| | 26年12月15日 | ② | B | | 27年2月16日 | ② | F |
| | 27年1月12日 | ③ | D | | 27年3月2日 | ③ | G |
| | 27年1月19日 | ④ | G | | 27年3月16日 | ④ | E |



コース/A:山下公園、B:女神橋、C:イタリア山、D:野毛山、E:本牧山頂、F:根岸森林、G:清水ヶ丘、
H:くさぶえ、J:ふじやと、K:ささぶね、L:せきれい

***1**

- ・2026年6月2日、10月6日、2027年2月2日は25m速歩と3分間速歩の持久力測定を実施し、測定記録を継続してお渡します。
- ・25m速歩とは、25mを何秒で歩けるか？ ☆参考(平均値)60代は9秒です。
- ・3分間速歩とは、3分間で何m歩けるか？ ☆参考(平均値)60代は300mです。

【会報の見方】

(主催者記号)

- ◎：神奈川県歩け歩け協会（県協会）
- ◇：県協会加盟団体の5団体（加盟団体）

◎**神奈川の鉄道シリーズ【小田急電鉄】** 藤沢市
“境川・フジ水辺ロード” 散策 9キロ
4月24日(金) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

フジの花鑑賞3回目は“境川・フジ水辺ロード”を巡ります、藤沢市のシンボル“フジの花”の鮮やかさと香りを満喫しながら歩きます。
 (集合場所にはトイレがありません。ご注意ください)
【集 合】 午前9時30分 花ノ木公園(小田急線藤沢本町駅8分)
【コ ー ス】 白旗神社～御殿辺公園～遊行寺～川名二丁目公園～新林公園～南市民図書館～旧近藤邸～奥田公園(昼食時近藤邸内自由見学)～藤沢市役所(サンライズ広場・分庁舎)～サンパール広場
【解 散】 午後2時頃 藤沢駅北口 (JR 東海道線・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】 090-5377-0124(神奈川県歩け 山田)

- ・主催者団体
- ・コースの特徴等
- ・集合場所と最寄り駅を掲載

参加費 参加費の記載がある場合はそれに従い、無い場合（通常例会）は下記の通りです。

通常例会の参加費

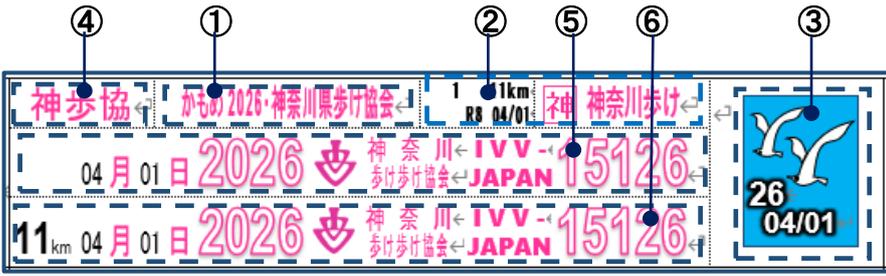
◎県協会主催：県協会正会員及び登録会員(¥300)、他協会会員(¥400)、一般(¥500)

【スタンプ制度】

県協会の例会で配布するシールは6種類あります。
 各種カードまたはスタンプ帳に対応したシールを 必要に応じて切り取り、該当する台紙に張り付けてご使用ください。

| No. | 適用カード又はスタンプ帳 |
|-----|-----------------------|
| ① | かもめカード |
| ② | 全市町村・区完歩チャレンジカード |
| ③ | 神奈川県歩けスタンプ帳 |
| ④ | ウォーキング ダイアリー |
| ⑤ | 国際市民スポーツ連盟パスポート 参加記録証 |
| ⑥ | 国際市民スポーツ連盟パスポート 距離記録証 |





①かもめカード

「3033運動」かもめカード
「かながわ健康プラン21」

氏名 _____ 男・女 _____
住所 〒 _____
登録会員番号 KAK- _____ 生年月日 _____ 年 月 日
カード累計 _____

〒221-0011 横浜市中区太田町4-47太田町ビル7階
神奈川歩け協会案内 電話045-681-8388

| 参加月日 | コース名 | 距離 | 証明印 |
|------|------|----------|---------|
| | | 1 11km | 神奈川歩け協会 |
| | | R8 04/01 | 神奈川歩け協会 |
| | | | 神奈川歩け協会 |

↑
例会の記録を記す

②全市町村・区完歩チャレンジカード

「3033運動」「かながわ健康プラン21」推進

神奈川県
全市町村・区
完歩チャレンジ
パスポート

神奈川県庁花 かながわ

01007108

氏名 _____ 男・女 _____
住所 〒 _____
所属団体名 _____ 生年月日 _____ 年 月 日
電話 () _____ 合計距離 _____ 完歩年日 _____ 年 月 日

〒221-0011 横浜市中区太田町4-47太田町ビル7階
神奈川歩け協会案内 電話045-681-8388

| 番号 | 市町村・区名 | 参加月日 | コース名 | 距離 | 参加証明印 |
|----|---------|------|------|--------|---------|
| 1 | 横浜市 鶴見区 | | | 1 11km | 神奈川歩け協会 |
| 2 | 神奈川区 | | | | |
| 3 | 西区 | | | | |
| 4 | 中区 | | | | |
| 5 | 南区 | | | | |

↑
例会の記録を記す

④ウォーキング ダイアリー

Walking Diary 2026
ウォーキング記録簿 2026年版

〒221-0011 横浜市中区太田町4-47太田町ビル7階
神奈川歩け協会案内 電話045-681-8388

| 日付 | ウォーキングコース | 歩数 | 距離 | 参加証明 |
|-----|-----------|----|----|---------|
| 1 水 | | | | 神奈川歩け協会 |
| 2 木 | | | | |
| 3 金 | | | | |
| 4 土 | | | | |
| 5 日 | | | | |

↑
例会の記録を記す

③神奈川県歩けスタンプ帳

神奈川県歩けスタンプ帳

かながわを歩こう

連絡先 〒231-0011 横浜市中区太田町4-47太田町ビル7階
神奈川歩け協会案内 電話045-681-8388

氏名 _____ 男・女 _____
住所 〒 _____
登録会員番号 KAK- _____ 生年月日 _____ 年 月 日
カード累計 _____

NPO法人神奈川歩け協会

神奈川歩けスタンプ帳

| | | | | | |
|----|-------------|----|----|----|---|
| | 26 04/01 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |

20, 35, 50ポイントで景品と交換できます。
一度、ポイント交換すると、このカードは使用できません。新しいカードでスタートしてください。

⑤&⑥ 国際市民スポーツ連盟パスポート

**国際市民スポーツ連盟
パスポート**

International Record of Pioneer Sports
◆初回記録証◆
First Record Book

氏名 _____ 男 女 _____
住所 Address _____
電話 TEL () _____ FAX () _____
登録日 (Registered) _____ 年 _____ 月 _____ 日

〒110-0001 東京都千代田区千代田4-1-1 国際市民スポーツ連盟
TEL 03-5561-0702 FAX 03-5561-0703
http://ivv-japan.com email: ivv@ivv-japan.jp

| Km | Stamp IVV (距離記録印) | N. | Stamp IVV (参加記録印) |
|------|-------------------------------------|----|-------------------------------------|
| 11km | 04月01日 2026 神奈川歩け協会 IVV JAPAN 15126 | | 04月01日 2026 神奈川歩け協会 IVV JAPAN 15126 |
| | 距離記録証 | | 参加記録証 |

← 参加回数を記す

