

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】 11 月 3 日と 11 月 17 日のコースを変更しました。

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

・ 主催者団体

【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

・ コースの特徴等

【解 散】午後2時頃 藤沢駅北口 (JR 東海道線・小田急線)

・ 集合場所と最寄り駅を掲載

【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)

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)

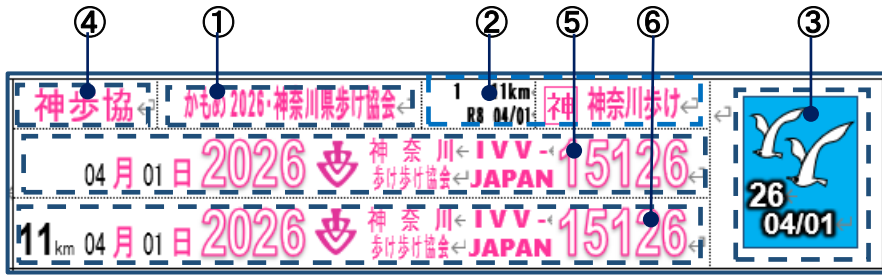
【スタンプ制度】

県協会の例会で配布するシールは6種類あります。

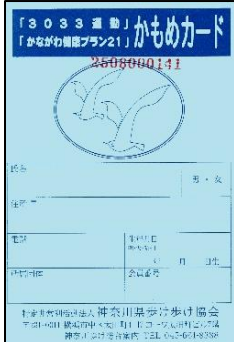
各種カードまたはスタンプ帳に対応したシールを 必要に応じて切り取り、該当する台紙に張り付けてご使用ください。

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



参加月日	コース名	距離	証明印
			かもめ2026・神奈川県歩け協会

例会の記録を記す

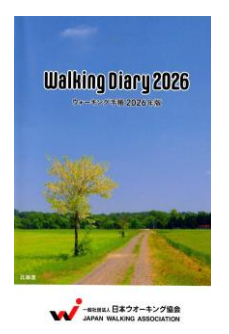
②全市町村・区完歩チャレンジカード



市町村・区番号	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			11km R8 04/01	神奈川歩け
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



日付	ウォーキングコース	歩数	距離	参加証明
1 水				神歩協
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
神奈川歩け総合案内 電話045-661-6388

氏名 _____ 男・女 _____

住所 〒 _____

登録会員番号 _____ 生年月日 _____ 年 月 日

KAK- _____

カード累計 _____ カード累計 _____

NPO法人神奈川県歩け協会

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 (Name) _____ 姓 (Last) _____ 名 (First) _____

性別 (Sex) _____ 男 (Male) _____ 女 (Female) _____

生年月日 (Date of Birth) _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____

国籍 (Nationality) _____

住所 (Address) _____

電話番号 (Phone) _____

Eメール (E-mail) _____

〒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 2026
TEL 03-6261-0001 FAX 03-6261-0002
http://www.isp-japan.org e-mail: jsp@isp-japan.org

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

