

生活習慣病 予防

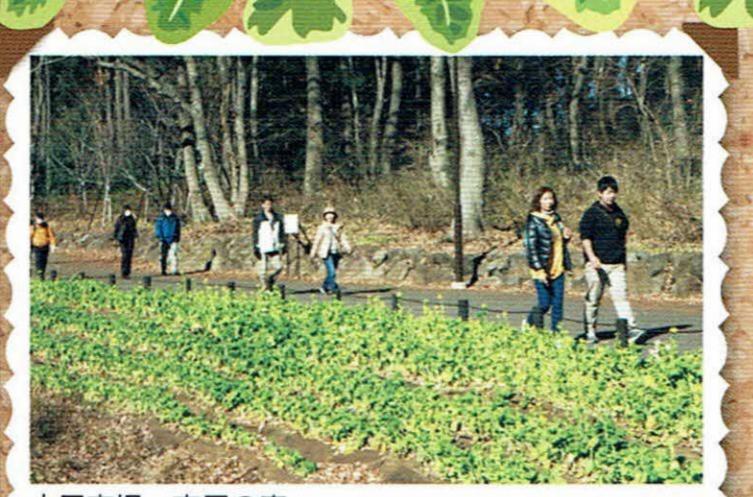
筋力低下 防止

骨を丈夫に

ストレス 解消

8km×12カ月

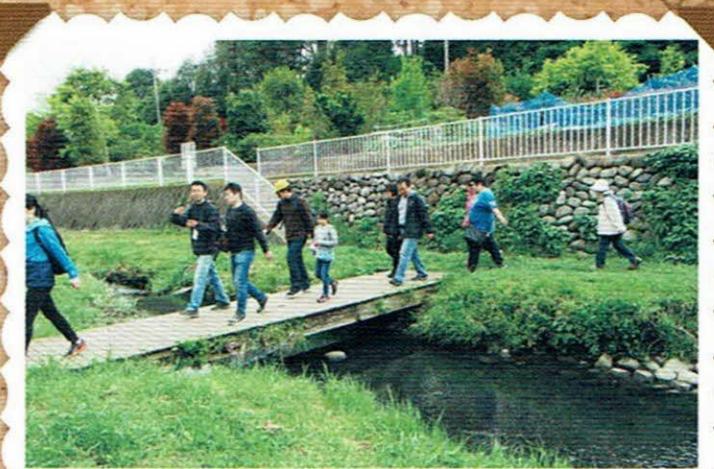
ウォーキングは、いつでも、どこでも、だれにでもできる 体に優しい有酸素運動。健康維持やダイエット・・・ 100kmウォークにチャレンジしてみませんか。 しかも楽しくウォーキングしながら神奈川を再発見! 是非家族そろってご参加ください!!



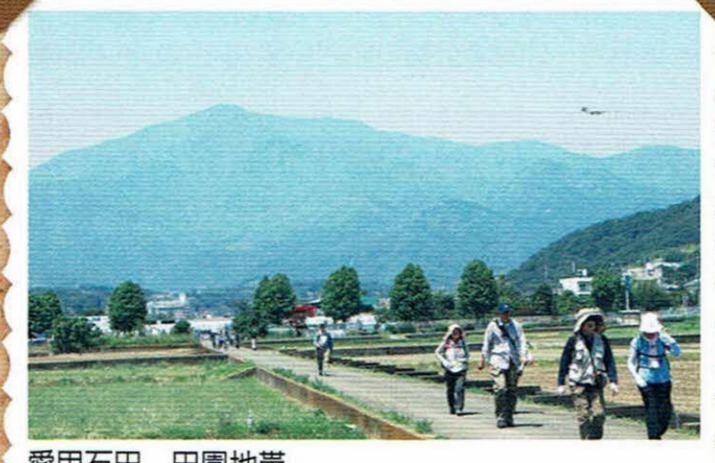
十日市場 市民の森



曽我梅林の梅祭り



瀬谷 和泉川



愛甲石田 田園地帯



横須賀ヴェルニー公園



能見台 堀口北公園



健保連神奈川連合会HPに100キロウォークの写真を掲載していますので、是非ご覧ください。 https://kenpo-kanagawa.or.jp/general/walk/walk\_archives/2019/2019-gallery

所要時間2時間程度

毎回8km前後の 距離でコース設定 お子様でも参加しやすい

ショートコースも設定 (8月・11月・1月)

景色や花が楽しめる

季節に合った コース設定

合計12回の参加

100km走破で 達成賞を進星

体調管理をしっかり行い楽しく歩きましょう!

楽しく歩くために、 地域の方々に迷惑をかけないように

「100キロウォークマナー3ヶ条」 を守りましょう!

第一条 信号を守るなど、「交通ルール」を守りましょう!

第二条 広がって歩かないなど、「歩行マナー」を守りましょう!

第三条 ゴミを捨てないなど、「社会マナー」を守りましょう!

ウォーク前の 集合場所では 近隣住民の方へ 迷惑をかけないように しましょう!

## 2020年4月~2021年3月 予定表

- ※集合時間はすべて午前9時30分です。現地集合。
- ※都合によりコースが変更になる場合があります。

参加費: 健保連神奈川連合会 会員200円/一般300円

◆万が一の事故などに備え、参加費の一部を傷害保険に充てています。

原則、雨天決行。ただし、当日の天候等により距離・コース変更、 または台風や猛暑により危険が予想される場合は中止する こともあります。中止の場合は、前日の13:00以降に健保連 神奈川連合会ホームページで告知します。

- ●健保連神奈川連合会ホームページ https://www.kenpo-kanagawa.or.jp/index.php
- ●お電話での確認はこちらまで(前日の13:00-17:00まで) ☎045-641-7370 100キロウォーク事務局

月/日	コース名	集合場所 コース案内~解散場所
4/25 (生)	"青葉若葉の公園めぐり" 新しくなった星川駅から元火薬工場跡で間仕切り土塀の遺構が 残る橘の丘公園を通る多少アップダウンのるコースです。	相鉄線 星川駅(5分) 星川中央公園 9kmコース 星川中央公園〜保土ヶ谷公園〜たちばなの丘公園〜椚谷公園〜 鶴ヶ峰駅(相鉄線)
5/23 (±)	"新緑の公園ウオーク" 新緑に包まれた森の中に続く緑道は、歩きやすくて快適です。 ゴールの後は、南部市場でお買い物を楽しんで下さい!!	シーサイドライン 八景島駅(3分) 八景島駅横広場 8km=-ス 八景島駅横広場〜金沢緑道〜長浜公園〜金沢緑地〜富岡総合公園〜 南部市場駅(シーサイドライン)
6/27 (士)	"くりはま花の国" 四季折々の花を咲かせている公園内は、アジサイの季節です。 ゴジラ滑り台や各地の県木を観ながら歩きましょう。	JR横須賀線・京浜急行線 久里浜駅(8分) 神明公園  8km=ス 神明公園~くりはま花の国~千駄ヶ崎~北下浦海岸~神明公園~ 久里浜駅(JR横須賀線・京浜急行線)
7/25 (±)	"ホッと一息 木陰の遊歩道" 高台の山田神社でホッと一息。その後は、「せきれいの道」 「ささぶねの道」と木陰の多い緑道を歩きます。	横浜市営地下鉄グリーンライン 北山田駅(4分) 山田富士公園 8km==ス 山田富士公園〜山田神社〜早渕公園〜せせらぎ公園〜茅ヶ崎公園〜 葛が谷公園〜センター南駅(横浜市営地下鉄)
8/22 (±)	"木漏れ日緑道と遺跡公園" ミニ富士を持つ山田富士公園から、大塚歳勝士の遺跡を観て 歩きましょう。吾妻山から展望の後、みなきたウォークでゴール。	横浜市営地下鉄ブルーライン 中川駅 (5分) 山崎公園 8km=ス 山崎公園~牛久保公園~山田富士公園~徳生公園~ 5km=ス 大塚歳勝土遺跡公園~吾妻山公園~センター南駅 (横浜市営地下鉄)
9/26 (±)	"酒匂川左岸ひようたん池と最明寺" 酒匂川のせせらぎと松並木に心を癒されながら農村風景を 楽しみ、川音川河畔の店屋場公園までのウォークです。	小田急線 開成駅(5分) 開成駅前公園    8km==ス 開成駅前公園~酒匂川サイクリングコース~足柄紫水大橋~ ひょうたん池~最明寺~店屋場公園~新松田駅(小田急線・JR御殿場線)
10/24 (土)	"3つの川と夢見ケ崎動物公園" 夢見ケ崎は太田道灌が築城を考えたが、悪夢を見て中止した 伝説の場所です。古墳、神社、珍しい動物達が歓迎!!	東急東横線・目黒線 元住吉駅(7分) 中原平和公園 9日本 中原平和公園~渋川~矢上川~クリーンセンター~小倉緑道~ 夢見ケ崎動物公園~ガス橋通り~二ヶ領用水~中原平和公園~ 元住吉駅(東急東横線・目黒線)
11/28 (±)	"伊勢原の田園めぐり 鈴川の清流を観て、歩きます。川沿いや公園の樹木は紅葉真っ盛り です。広々とした田園風景を満喫しながら歩きましょう。	小田急線 鶴巻温泉駅 (7分) ひかりのまち公園  8km==ス ひかりのまち公園~上萬寺~スポーツ公園~鈴川沿い~  環境美化センター~みやの根公園~ひかりのまち公園~  鶴巻温泉駅 (小田急線)
12/19 (±)	"横浜のシルクロードからお買い物" 横浜の絹の道、横浜道、旧東海道、八王子街道を歩いて、 「ハマのアメ横」洪福寺松原商店街でお買い物を楽しみましょう!!	横浜市営地下鉄・JR根岸線 関内駅(5分)横浜公園 8km==ス 横浜公園〜掃部山公園〜横浜道〜浅間下公園〜旧東海道〜 芝生の追分〜八王子街道〜宮田町公園〜松原商店街〜 天王町駅(相鉄線)
1/23 (±)	"新春の大和市遊歩道散策" 大和市の南北に繋がる歩行者専用道路を辿り、 新春で賑わう大和市を楽しんで散策しましょう。	小田急線・相鉄線 大和駅 (4分) やまと公園  8km==ス やまと公園~大和歩行者専用道~大和市役所~リラの丘公園~  5km==ス かみの公園~ほほえみ通り~柿の木通り公園~中央林間駅 (小田急線・東急田園都市線)
2/27 (土)	"瀬上市民の森散策" 瀬上市民の森から、富士山や街並みの展望を楽しみましょう。 そして上り下りのあるコースで体力を鍛えましょう!!	JR根岸線 港南台駅 (7分) 港南台西公園 9kmコース 港南台西公園~港南台高校~港南台5丁目~海上保安庁事務所~ 洋光台南公園~洋光台駅 (JR根岸線)

3/27 (土)

## "早春の相模国一之宮を歩く"

優しさ・輝き・潤いのある湘南寒川町をめぐり、相模国一之宮 寒川神社で八方除けのご祈祷を行いましょう。

## JR相模線 寒川駅(3分) 寒川駅前広場

8kmコニス 寒川駅前広場~田端スポーツ公園~水道記念館~寒川神社~ さむかわ中央公園~寒川駅(JR相模線)

@ 健康保険組合連合会神奈川連合会

TEL: 045-641-7370

URL http://www.kenpo-kanagawa.or.jp

協力: NPO法人 神奈川県歩け歩け協会