KANAGAWA WALKING

かながわ歩け 1 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

２０２２年　令和４年　寅年の始まりです

神奈川県歩けでは新型コロナ感染の対策として七福神のスタンプ帳は発行しませんが各会で七福神等を企画しております。新型コロナの感染状況が収まり、今年も健康で楽しい歩けが出来ます様にお願いをしてお参りしましょう。スタッフ一同皆様のご参加お待ちしております。今後状況が変化した場合はホームページに掲載致します。

○多摩川を歩こう！再発見ウォーク　多摩区
武州稲毛七福神巡り　13キロ

1月4日(火)　かわさき歩け歩け運動連合会
（先着100名粗品進呈）

新春を迎え大復活は武州稲毛領を平成の五重塔等健康と福を祈願の6寺7福神を巡ります。　（マスク着用願います）
【集　合】午前9時(受付8時30分より)二ヶ領せせらぎ館
（JR南武・小田急線　登戸駅10分）
【コース】安立寺～広福寺～枡形山～盛源寺～三田第二公園
（昼食）～観音寺～香林寺～潮音寺～高石神社～駅
【解　散】午後2時40分頃　百合ヶ丘駅（小田急小田原線）
【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】090-1113-3099（かわさき歩け　山崎）

○いずみリフレッシュウォーク★★★☆　瀬谷区
寅年に乾杯瀬谷八福神　14キロ

1月6日(木)　いずみ歩け歩けの会

瀬谷八福神巡り、2022年会員の皆様に明るい、元気な歩けができますようお祈り致します。（マスク着用願います）
（集合場所トイレなし）
【集　合】午前9時　瀬谷駅北口公園（相鉄線　瀬谷駅3分）
【コース】～徳善寺～中屋敷地区センター～妙光寺～善昌寺～
瀬谷本郷公園（昼食）～寶蔵寺～～西福寺～宗川寺～
全通院～南台公園～長天寺～
※お神酒お配りします
【解　散】午後2時20分頃　瀬谷駅（相鉄線）
【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】090－2450－0678（いずみ歩け　吉田）

○青空と緑の自然ふれあいウォーク　03-⑩　港北区
新春・横浜初夢巡り　7キロ

1月5日(水)　横浜歩け歩け運動連合会

今回は、横浜七福神のうち三福神を巡ります！
（昼食時間なし）（マスク着用願います）
【集　合】午前9時30分　東照寺（東横線　綱島駅3分）
【コース】～東照寺～綱島公園～金蔵寺～興禅寺～高田駅
【解　散】午後0時30分頃　高田駅（市営地下鉄）
【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】090-5309-1486（横浜歩け連合　大菊）

○花と水辺と祭りウォーキング　秦野市
秦野まほろばの里の七福神　8キロ

1月7日(金)　後援；厚木市議会歩け歩け議員連盟
厚木歩け歩け協会

今年こそ皆様の笑顔が途切れないことを願いウォーキングをスタートします。ぜひ笑顔を秦野へお届け下さい。
（昼食時間なし）（マスク着用願います）
【集　合】午前9時　おおがみ公園（小田急線秦野駅2分）
【コース】～太岳院～白笹稲荷神社～福寿弁財天（震生湖）～
西光寺～御嶽神社～出雲大社～浄圓寺～
今泉あらい湧水公園（解散式）～
【解　散】午後0時15分頃　秦野駅（小田急線）
【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】090-5312-0135（厚木歩け　大田）

【マークの説明】□の中は、58カ所市町村区スタンプ押印。
◎ 県協会主催ウォーク ／かもめカード、企画別カード、JVA カード （教室、スクール、健保連、距離5キロ未満の場合を除く）押印。
○ 加盟団体主催ウォーク／かもめカード、企画別カード、JVA カードの押印。
◇ 加盟団体主催ウォーク／かもめカード押印。

【参加費の案内について】 次のように案内しているものは、取り扱いが以下のとおりとなります。
○マーク：主催団体一般 ／ 会員200円／他協会員300円／一般500円（誰でも参加できます）
◎マーク：県協会主管一般／県協会正会員及び登録会員証提示200円／他協会会員証300円／当日受付500円(誰でも参加できます)

○自然観察ウォーク　03－10　金沢区
横浜　金沢七福神　14キロ

1月8日(土)　かなざわ歩け歩けの会

本年も1年間を楽しく、安全にウォーキングが出来ますことを祈願しながら、横浜　金沢七福神を巡り歩きます。(マスク着用願います)
【集　合】午前9時　金沢文庫ふれあい広場
(京急線　金沢文庫駅　4分)
【コース】～正法院～瀬戸神社～龍華寺～伝心院～称名寺～宝蔵院～長浜公園(昼食)～長昌寺～富岡八幡公園～富岡八幡宮～
【解　散】午後2時頃　富岡公園(京急線　富岡駅　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】080-1264-2483　(かなざわ歩け　森)

◇新年のスタート　初級コース
藤沢七福神めぐり　雨天中止

1月9日(日)　stc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR・藤沢駅　JR北口サンパール広場　午前9時
【参加費】会員 無料 ・ 一般500円　(レクリエーション保険付き)
【持ち物】飲料水,雨具,手袋,その他軽食,防寒具
(マスク着用願います)　(靴トレッキングシューズ)
【予定コース】藤沢駅→皇大神宮→養命寺→白旗神社→常光寺→諏訪神社→龍口寺→江島神社→江の島駅
歩行距離　13km　解散15:00頃
【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)

◇初歩き・虹の橋からお台場・葛西　16キロ

1月8日(土)　生き生きウォーキング自然探索の会

注)今回のみ土曜日催行で集合時間も9時に変更
レインボーブリッジを渡ってお台場をぐるりと周り、辰己の森などウォーターフロントを楽しみ葛西臨海公園までの初歩き。
(マスク着用願います)
【集　合】午前9時00分　JR浜松町　北・出口(新橋側)
【コース】～竹芝桟橋～虹の橋～海浜公園～夢の大橋～臨海防災公園～辰己の森～夢の島～葛西臨海公園～
【解　散】午後3時00分頃　葛西臨海公園駅(JR　京葉線)
【参加費】会員300円　一般500円
ウォーキングシューズで　雨具　弁当　飲料水など
【問い合わせ先】090-4664-2304　星野

○みどりto自然toウォーキング【※10】　鶴見区
鶴見七福神めぐり　12キロ

1月10日(月・祝)　みどりウォーキングクラブ

七福神は神社仏閣に祭られています。お参りは礼を尽くして行い、今年の福を授かりましょう。例会中の御朱印はお控え下さい。
【集　合】午前9時　新子安公園　新子安駅
(マスク着用願います)　(京浜東北線・京浜急行線)
【コース】～神之木公園～松蔭寺～安養院～生麦地区センター～正泉寺～東福寺～總持寺～桜公園(昼食)～鶴見神社～熊野神社～
【解　散】午後2時頃　鶴見市場駅(京浜急行線)
【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】090-3595-6928　(みどりウォーク　仲田)

○海の手半島ふれあいウォーク　三浦市
令和の福巡り　10キロ

1月9日(日)　横須賀歩け歩け協会

コロナ感染症対策の中神奈川県内の全コース歩行距離の七福神は、今年は二分の一で4福神をめぐります。海南神社は解散後各自での参拝になります。(マスク着用願います)(昼食不要)
【集　合】午前9時30分　飯盛仲田公園(京浜急行　三崎口駅3分
【コース】飯盛仲田公園～延寿寺～小網代の森入口～エノキテラス～白鬚神社～シーボニア～海外町～見桃寺～うらり～(海南神社)三崎港バス停
【解　散】午後0時30分頃　(海楽里)三崎港バス停
(京浜急行三崎口駅バス自己負担)
【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】090-1264-2541　(横須賀歩け　前川)

◇初歩きと新年会コース　箱根町
8キロ

1月10日(月・祝)　箱根町歩く会

元箱根バスターミナルから、箱根神社にて初詣をし、真っ白な雪を頂く富士山を眺め、新春のまばゆいくらいの光を浴びる湖畔の風を受けながら箱根園から湖畔を通り、レイクアリーナを経て花月園にて新年会、完歩者表彰を行う。　(マスク着用願います)
【集　合】午前9時20分　元箱根　元箱根集会所
【コース】元箱根～箱根神社～箱根園～湖尻～花月園
【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　※帰路　箱根登山バス利用
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

◎厚木日曜【ぼうさいの丘コース】　厚木市
ウォーキングスクール　47-C　6キロ

1月9日(日)　後援:厚木市議会歩け議員連盟
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォーキングアカデミー

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウォーキング(6～8キロ程度)を行います。これからウォーキングを始めたい方やご自身の歩き方を　再チェックしたい方大歓迎です。※当日受付、誰でも参加できます。
【講　座】坂道・階段・雨天時の歩き方(もう一度、歩き方から！)
【集　合】午前9時　厚木公園-通称:はとぽっぽ公園
(小田急本厚木駅3分)　(マスク着用願います)
【参加費】500円　小雨決行・昼食は不要
【解　散】小田急線　愛甲石田駅　12時30分頃
【問い合わせ先】080-5540-9978　(神奈川県歩け　一ノ瀬)

○かまくら散策〔古道〕　鎌倉市
鎌倉七福神めぐり　12キロ

1月11日(火)　かまくら歴史ウォークの会

かまくら歴史の出発です。今年一年の安全・健康・幸多いことを祈願しましょう。御朱印は取扱い致しませんので、ご了解してください。
(マスク着用願います)
【集　合】午前9時　浄智寺前広場(JR横須賀線　北鎌倉駅10分)
【コース】～広場～浄智寺～長谷寺～御霊神社～本覚寺～妙隆寺～宝戒寺～旗上辯財天社～鎌倉駅
【解　散】午後1時30分頃　鎌倉駅(JR横須賀線、江ノ電)
【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】090-8947-9217　(かまくら歴史　栗原)

◎健康ウォーキング教室 107－③

中区　6キロ

1月11日(火)

後援:神奈川県議会歩け議員連盟
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォーキングアナデミー

【野毛山公園コース】ウォーキングを始める前に歩き方などを学びましょう。4回シリーズで歩きの基本を身につけます。また、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。
※当日受付、誰でも参加できます。**(マスク着用願います)**
【講　座】①歩きの必要性効果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
【解　散】JR根岸線、市営地下鉄桜木町駅　午後2時30分頃予定
【問い合わせ先】**090-1534-6401 (神奈川県歩け　土居)**

◇ガイドと歩こう東海道 -箱根宿-

(約6キロ)
※20日(木)にも同コース

1月15日(土)

NPO法人東海道
ウォークガイドの会

【集　合】**午前9時30分～10時30分**元箱根(芦ノ湖遊覧船乗り場)
◎遊覧船乗り場までは小田原駅東口からバスにて、箱根登山バスは「箱根神社入口」で、伊豆箱根バスは「元箱根」で下車して下さい。
【コース】箱根神社～杉並木～恩賜公園～箱根関所～箱根宿 etc
【解　散】午後1時30分頃(最終班)　箱根駅伝碑前にて解散予定
【参加費】一般1000円・中高生300円(予約制)**マスク着用願います**
【申込み】参加日・氏名・ふりがな・住所・電話番号を明記し
【メール】re@tokaido-wg.com<HP>http://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】〒210-0025　川崎市川崎区下並木　11-5-1-906
東海道ウォークガイドの会　宛
【問い合わせ先】**080-4815-1570 (野田)**

○西湘月例会 小田原七福神めぐり

小田原市　12キロ

1月14日(金)

西湘歩け歩け協会

県協会で最も西に位置する七福神です。今年も健康で元気にウォーク出来ます様に祈願しましょう。御朱印の取扱いは致しませんのでご了承下さい。　**(マスク着用願います)**
【集　合】**午前9時30分**　小田原駅西口交番前広場
(JR線・小田急線・大雄山線、小田原駅3分)
【コース】～小田原城址公園～園福寺～大蓮寺～報身寺～蓮船寺～城山公園(昼食)～鳳巣院～福泉寺～潮音寺～
【解　散】午後2時30分頃　足柄駅(小田急小田原線)
【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】**090-3341-7574 (西湘歩け　北野)**

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕 泉の森と古民家

大和市　8キロ

1月16日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:横浜歩け歩け運動連合会

大和市にある、三ヶ所の古民家を巡る。　**(マスク着用願います)**
【集　合】**午前9時**　なでしこ広場
(相鉄線・小田急線　大和駅2分)
【コース】～泉の森～大和市郷土民家園～下鶴間ふるさと館～つる舞の里歴史資料館～つきみの駅
【解　散】午後0時30分頃　つきみ野駅(田園都市線)(昼食不要)
【参加費】県協会主管一般　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)**

○笑顔・みんな元気さがみはら 3-⑩ 相模七福神めぐり

座間市　8・18キロ

1月15日(土)

さがみはら歩け歩けの会

新春を寿ぎ相模の國やすらぎの里の七福神めぐりです。寅年の「七難即滅、七福即生」を祈願して楽しく歩きます。
【集　合】**午前9時**　相武台下駅前広場(JR相模線)
【コース】～宗仲寺～龍源院～浄土寺～①海老名中央公園(昼食)～増全寺～妙元寺～大谷近隣公園～善教寺～本覚寺～門沢橋第一児童公園～　**(マスク着用願います)**
【解　散】午後3時5分頃　②門沢橋駅(JR相模線)
【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】**090-4611-4982 (さがみはら歩け　榎本)**

◎川崎七区チャレンジ〔麻生区〕 冬のふるさと公園と琴平神社

麻生区　8キロ

1月16日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かわさき歩け歩け運動連合

多摩丘陵の豊かな自然を生かした公園と讃岐の金刀比羅宮の分霊と自然林を散策します。　**(マスク着用願います)**
【集　合】**午前9時**(受付時間8時30分より)　新百合ヶ丘駅前広場
(昼食時間は設けません)　(小田急小田原線・多摩線)
【コース】山口白山公園～鶴亀松公園～むじなが池外周道～島田生長の森～王禅寺ふるさと公園～琴平神社～駅
【解　散】午前11時30分頃　柿生駅(小田急線)
【参加費】県協会主管一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】**090-8332－3403 (神奈川県歩け　斉藤)**

◇逗子から鎌倉へ 鎌倉名越え切通し

初級コース　雨天中止

1月15日(土)

stc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR・逗子駅　京急・新逗子駅　亀岡八幡宮　午前9時
【参加費】会員　無料　・　一般500円　(レクリエーション保険付)
【持ち物】飲料水,雨具,手袋,その他軽食,防寒具、**昼食なしです**
(マスク着用願います)　靴はトレッキングシューズ
【予定コース】亀岡八幡宮→浪子不動→披露山公園→名越切通し→安国論寺→　妙本寺→鎌倉駅　歩行距離12km　解散12:30頃

次回1月21日(金)　地元信仰の山　鐘ヶ岳　初級コース
【集合・出発】神奈中バス・広沢寺温泉入口バス停　午前9時
小田急・本厚木駅バスセンター9番乗り場　7:35　7:50
【問い合わせ先】**電話・FAX 044-855-9390**　雨天中止
携帯090-2497-9008 (湘南トレッキング　会本)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔小田急線〕 迎春"下大槻史跡巡り"～太岳院へ

秦野市　11キロ

1月18日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:厚木歩け歩け協会

新春を迎え"秦野の隠れた文化財"を皆さんと共に訪ね、亀王山太岳院(福綠寿・亀)にて拝観・初福を。**(マスク着用願います)**
【集　合】**午前9時30分**　東海大学前駅南口駅前広場
(小田急線東海大学駅3分)
【コース】～大根小夕暮歌碑～矢名薬師～二子塚古墳～岩井戸・欠ノ上横穴墓群～健速神社～立野緑地スポーツ広場(昼食)～いまいずみほたる公園～今泉名水桜公園(解散式)～亀王山太岳院～
【解　散】午後1時20分頃　秦野駅(小田急線)
【参加費】県協会主管一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】**090-5312-0135 (神奈川県歩け　大田)**

◎健康ウォーキング教室 107－④

中区　6キロ

1月18日(火)

後援:神奈川県議会歩け議員連盟
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォーキングアカデミー

【本牧山頂公園コース】ウォーキングを始める前に歩き方などを学びましょう。4回シリーズで歩きの基本を身につけます。また、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。
※当日受付、誰でも参加できます。**(マスク着用願います)**
【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
【解　散】JR根岸線　山手駅　午後2時30分頃予定
【問い合わせ先】090-1534-6401 **(神奈川県歩け　土居)**

◎県立公園チャレンジ〔境川遊水地公園〕 冬鳥舞う境川遊水地公園

泉区　8キロ

1月21日(金)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:いずみ歩け歩けの会

和泉川から、くわくわの森を抜けて天王森泉公園に至り、境川遊水地公園で冬鳥の元気な姿を楽しみましょう。**(マスク着用願います)**
【集　合】**午前9時30分**　地蔵原の水辺(相鉄線いずみ中央駅1分
【コース】～関島橋～第六天神社～天王森泉公園～境川遊水地公園～元木バス停～湘南台公園～　(昼食時間なし)
【解　散】午後0時15分頃　湘南台駅(相鉄・小田急・地下鉄)
【参加費】県協会主管一般1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-2450-0678 **(神奈川県歩け　吉田)**

◎県央一周チャレンジ〔海老名市〕 相模の国一之宮寒川神社初詣

海老名市　7キロ

1月19日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:さがみはら歩け歩けの会

新年恒例の寒川神社初詣です。此の一年健勝で楽しく歩けます様に「招福祈願」致します。**(マスク着用願います)(昼食時間なし)**
【集　合】**午前9時30分**　寒川駅前公園(JR相模線駅2分)
【コース】～さむかわ中央公園～寒川神社～宮山駅前～倉見スポーツ公園～永池川・新竹沢橋～門沢橋第一児童公園～
【解　散】正午頃　門沢橋駅(JR相模線)
【参加費】県協会主管一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-4611-4982 **(神奈川県歩け　榎本)**

◎健保連かながわ100キロウォーク 新春の大和市遊歩道散策

大和市　6・8キロ

1月22日(土)

健康保険組合神奈川連合会
NPO法人神奈川県歩け歩け協会

自由歩行　**(感染対策)**.**(マスク着用願います)**
【受付・出発】**午前9時より受付後順次出発、最終締切午前10時**
【集合地】大和シリウス前広場(相鉄　小田急、大和駅3分)
【コース】～大和東高交差点～大和市役所～リラの丘公園～かみの公園～中央林間6丁目～　**ゴール後自由解散**
【ゴール】午後0時30分迄に　柿の木通り公園　(中央林間駅10分)
【参加費】200円健保連神奈川連合会会員(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。
＊保険証をお持ち下さい。
【問い合わせ先】090-4611-4982 **(神奈川県歩け　榎本)**

◎横浜18区チャレンジ《M14》 西区ふれあいウォーク

西区　8キロ

1月20日(木)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:みどりウォーキングクラブ

初詣とみなとみらい地区を巡る、市街地ウォークです。寒風に負けないよう歩きましょう。**(昼食時間ありません)(マスク着用願います)**
【集　合】**午前9時30分**　JR桜木町駅・北改札西口広場(JR地下鉄)
【コース】～伊勢山皇大神宮～掃部山公園～キングモール橋～臨港パーク～女神橋～赤レンガパーク～新港中央広場～馬車道駅～横浜市役所
【解　散】正午頃　桜木町駅(JR/地下鉄)
【参加費】県協会主管一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-1261-1731 **(神奈川県歩け　羽田)**

◇栄区のお寺を拝んで歩く

小雨決行　12キロ

1月22日(土)

さかえ歩け歩けの会

【集　合】JR本郷台駅前　午前9時　**(マスク着用願います)**
【解　散】本郷台駅前公園　午後1時頃
【参加費】会員200円　他会員300円　一般500円(どなたでも)
【コース】本郷台駅前→公田の山→桂台南→野七里→桂山公園→公田→いたち川→本郷台駅前(解散式)
◆栄区の東側の石仏を見て歩きます。
【問い合わせ先】**(清水)**TEL/FAX045-892-4575

◇ガイドと歩こう東海道 -箱根宿-

(約6キロ)
※15日(土)にも同コース

1月20日(木)

NPO法人東海道
ウォークガイドの会

【集　合】**午前9時30分～10時30分**元箱根(芦ノ湖遊覧船乗り場)
◎遊覧船乗り場までは小田原駅東口からバスにて、箱根登山バスは「箱根神社入口」で、伊豆箱根バスは「元箱根」で下車して下さい。
【コース】箱根神社～杉並木～恩賜公園～箱根関所～箱根宿 etc
【解　散】午後1時30分頃(最終班)　箱根駅伝碑前にて解散予定
【参加費】一般1000円・中高生300円(予約制)**マスク着用願います**
【申込み】参加日・氏名・ふりがな・住所・電話番号を明記し
【メール】re@tokaido-wg.com<HP>http://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】〒210-0025　川崎市川崎区下並木　11-5-1-906
東海道ウォークガイドの会　宛
【問い合わせ先】080-4815-1570 **(野田)**

◎神奈川の鉄道シリーズ〔相模鉄道〕 横浜一之宮神社

神奈川区　9キロ

1月23日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:いずみ歩け歩けの会

一之宮神社は子安漁師の守り神、海から見えたそうです。
(マスク着用願います)　(昼食時間なし)
【集　合】**午前9時**　横浜そごう2階風の広場(横浜駅東口5分)
【コース】～神奈川公園～反町公園～浜通り入口～子安駅前信号～横浜一之宮神社～神の木地区センター～盲特別支援学校横～妙蓮寺台公園～妙蓮寺駅
【解　散】午後0時15分頃　妙蓮寺駅(東急東横線)
【参加費】県協会主管一般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)**

◎厚木日曜【恩曽川・玉川コース】　厚木市
ウォーキングスクール 47-D　8キロ

1月23日(日)
後援:厚木市議会歩け議員連盟
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォーキングアカデミー

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウォーキング(6～8キロ程度)を行います。これからウォーキングを始めたい方やご自身の歩き方を再チェックしたい方大歓迎です。※当日受付、誰でも参加できます。
【講　座】ストレッチングの基本(効果を即実感！)
【集　合】午前9時　厚木公園-通称:はとぽっぽ公園
(小田急本厚木駅3分)（マスク着用願います）
【参加費】500円　小雨決行・昼食は不要
【解　散】小田急線　愛甲石田駅　12時30分頃
【問い合わせ先】080-5540-9978（神奈川県歩け　一ノ瀬）

◎横浜18区チャレンジ《M15》　保土ケ谷区
保土ケ谷区ふれあいウォーク　8キロ

1月27日(木)
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:みどりウォーキングクラブ

帷子川沿いのビジネスパークや松原商店街など公園や緑地を繋ぎ横浜駅までの平坦地ウォークです。　（マスク着用願います）
【集　合】午前9時30分　保土ケ谷駅前公園(横須賀線)
【コース】～保土ケ谷駅前公園～ビジネスパーク～松原商店街～岡野公園～新田間川緑地～
【解　散】正午頃　横浜駅　（昼食時間は摂りません）
【参加費】県協会主管一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-7183-4290（神奈川県歩け　上田）

◇三浦アルプス、　健脚コース　逗子市
阿部倉山～南尾根　16キロ

1月23日(日)
生き生きウォーキング
自然探索の会

阿部倉山から二子山へ。馬頭観音・乳頭山から起伏の続く、やせ尾根の南尾根を周回します。足元は厳重注意の難コース。ゴールの前に絶景の、夕暮れの富士がおまけです。（マスク着用願います）
【集　合】午前8時30分　JR逗子駅(亀岡八幡宮横広場)
【コース】～川久保交差点～阿部倉山～二子山～馬頭観音～乳頭山～南尾根～観音塚～大山尾根～夕日の富士～桜山～
【解　散】午後4時頃　JR逗子駅
【参加費】会員300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〔横浜市営地下鉄〕　神奈川区
ブルーライン沿いの公園を歩く　11キロ

1月29日(土)
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かなざわ歩け歩けの会

横浜市営地下鉄　新横浜駅から岸根公園駅、片倉町駅、三ツ沢上町駅沿いを歩き横浜駅迄を歩きます。　（マスク着用願います）
【集　合】午前9時　新横浜駅北側広場(市営地下鉄、JR横浜線)
【コース】～岸根公園～片倉町駅前～神大寺中央公園～片倉うさぎやま公園～三ツ沢公園北入口～三ツ沢公園(昼食)～
【解　散】午後1時頃　沢渡中央公園(横浜駅　10分)
【参加費】県協会主管一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】080-1264-2483（神奈川県歩け　森）

○海の手半島ふれあいウォーク　藤沢市
相模國準四国八十八ヶ所巡り⑩　9キロ

1月24日(月)
横須賀歩け歩け協会

コロナ感染症のため横須賀歩けとかまくら歴史の共催で行っていました。弘法大師様が歩けの原点でもある霊場巡りを四国までは遠くお参りが出来ない方のために相模國に霊場八十八ヶ所めぐり最終回です。　（マスク着用願います）（昼食不要）
【集　合】午前9時30分　藤沢市観光案内所下広場
(小田急片瀬江ノ島駅3分・江ノ電江ノ島駅7分)
【コース】広場～蜜蔵寺～泉蔵寺～濱道堀川大師～堀川大師～原大師　～大東観音堂～刈田稲荷社～普門寺～JR藤沢駅
【解　散】午後0時30分頃 JR藤沢駅(JR東海道線・小田急・江ノ電)
【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】090-1264-2541（横須賀歩け　前川）

○西湘月例会　松田町
松田町寄ロウバイ祭り　12キロ

1月30日(日)
西湘歩け歩け協会

冬の寒さから分かれを告げるように1200本のロウバイの甘い香りと黄色い可憐な花を堪能しませんか。（マスク着用願います）
【集　合】午前9時　国栄稲荷神社(小田急線渋沢駅5分
【コース】～桂林寺～四十八瀬川遊歩道～太平洋ゴルフ場～寄ロウバイ園～寄バス停
【解　散】午後2時頃　寄バス停(各自バスで新松田駅へ)
【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】090-3341-7574（西湘歩け　北野）

◎県央一周チャレンジ〔座間市〕　座間市
大山街道を歩こう(2/4)・座間市　7・13キロ

1月26日(水)
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:さがみはら歩け歩けの会

青山通り大山街道・矢倉沢往還・古東海道を巡り渡辺崋山と「お銀様」のゆかりの地へ辿り寄り道ウォーキングを楽しみます。
【集　合】午前9時30分　大和なでしこ広場
（マスク着用願います）（小田急、相鉄、大和駅1分)
【コース】～中村橋～泉の森・せせらぎ広場～上草柳交差点～東柏ヶ谷近隣公園～①寺尾公園(昼食)～赤坂～小園橋～海老名中央公園～
【解　散】午後1時55分頃　②海老名駅(相鉄、小田急)
【参加費】県協会主管一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-4611-4982（神奈川県歩け　榎本）

○かまくら散策〔札所〕　鎌倉市
鎌倉の二十四地蔵尊めぐり④　10キロ

1月31日(月)
かままくら歴史ウォークの会

鎌倉中央部から北部の寺院を、ゆっくり歩き参拝します。ご朱印は、取り扱いませんので、ご了承ください。　（マスク着用願います）
昼食場所は設定致しませんので、解散後各自食事を摂って下さい。
【集　合】午前9時30分　八坂神社(JR・江ノ電　鎌倉駅7分)
【コース】神社～覚園寺～来迎寺～円応寺～建長寺～北鎌倉駅
【解　散】午後0時30分頃　北鎌倉駅(JR横須賀線)　昼食不要
【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】090-8947-9217（かまくら歴史　栗原）

✧ 神奈川全市区町村完歩者名簿 2021年 令和３年１１月

岩田　宣枝　様（平塚市）　　小林　　茂　　様（大和市）

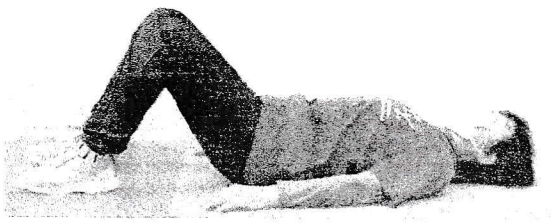
● かもめカード完歩者名簿　2021年　令和３年１１月

原　義和（厚木市、37295km/3215回）**田中サト子**（横浜市都筑区、34885km/3070回）**星川悠紀子**（横浜市磯子区、32906km/2640回）
伊藤洋子（川崎市宮前区、24288km/1950回）**石原秀和**（横浜市旭区、19583km/1710回）**岩田宣枝**（平塚市、17590km/1485回）
鈴木敏子（横浜市泉区、16118km/1350回）**秋葉京子**（横浜市緑区、15404km/1380回）**松川　昭**（横須賀市、13851km/1080回）
柳川昭夫（平塚市、12075km/900回）**小林　茂**（大和市、10342km/930回）**内田和代**（横浜市栄区、10115km/870回）
中尾勝治（横浜市南区、9561km/855回）**今井節夫**（海老名市、9121km/735回）**伊東尚起**（横浜市港南区、8112km/750回）
安室慶雄（藤沢市、7679km/600回）**福島　裕**（横浜市神奈川区、7368km/630回）**平野時紀**（厚木市、5550km/480回）
江川和子（横浜市磯子区、4394km/420回）**井口光春**（横浜市青葉区、3972km/360回）**野田順一**（横浜市鶴見区、2634km/210回）
鈴木将夫（横須賀市、2593km/195回）**阿部宗男**（大和市、2170km/210回）**園倉勝江**（横浜市都筑区、1759km/150回）（敬称省略）

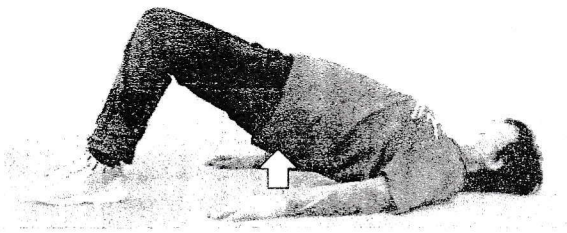
皆様：筋力トレーニングをしましょう！　No.5

体幹のトレーニング続編

体幹トレーニング②

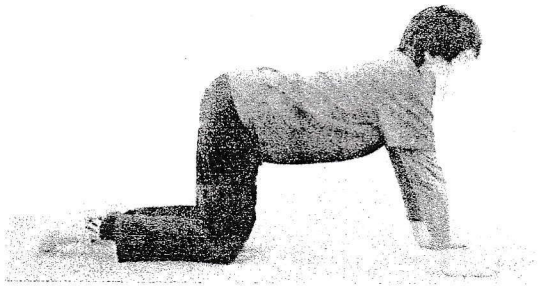


・リラックスして、仰向けになり膝を立てます。
・膝の角度は60度くらいです。

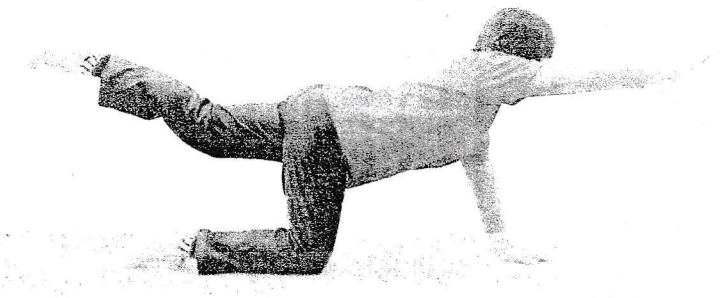


・お尻を持ち上げて10秒キープしましょう。
・キープできる時間を少しずつ増やしましょう。

体幹トレーニング③



・膝と両手を床につきます。
・背筋を伸ばして姿勢をキープします。



・右手と左足（左手と右足）を交互に伸ばします。
・交互に10回行います。