



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

9

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 神奈川県歩け歩け総合案内 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

夏バテ？解消とウォーキング

なんとなく体がだるい、食欲がない、もしかして夏バテ？

夏バテ解消には、食事・運動・睡眠のバランスを整えることが大切です。栄養バランスの取れた食事、無理のない適度な運動、十分な睡眠によって自律神経のバランスを整え、元気に充実した夏を過ごしましょう。神奈川県3033(サンマルサンサン)運動、1日30分・週3回・3ヶ月間継続して運動やスポーツ、ウォーキングを通して暮らしの一部に取り入れてみては！さあ、夏バテ解消と体力作りにチャレンジしましょう。

<p>○花と水辺と祭りウォーキング 百日紅並木</p> <p>伊勢原市 10キロ</p> <p>9月1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</p> <p>伊勢原市の百日紅並木から古道を歩いて津古久峠を越え、厚木市の百日紅並木を歩きます。(昼食時間は設けていません。)</p> <p>【集合】午前9時30分 金山公園(小田急線伊勢原駅5分) 【コース】～市役所入口交差点～伊勢原市総合運動公園～津古久峠～小野神社～愛甲公民館～宮前公園～ 【解散】午後0時30分頃 愛甲石田駅(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】090-4052-8603(厚木歩け 松井)</p>	<p>◎ファミリーコミュニケーションウォーク くりはま花の国</p> <p>横須賀市 5キロ</p> <p>9月3日(日) 神奈川県教育委員会教育局学校支援課 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</p> <p>自然の地形を生かした緑豊かな公園で花やゴジラの遊具を見て楽しく歩きましょう。ご友人同士やおひとり参加も大歓迎。(昼食不要)</p> <p>【集合】午前9時30分 神明公園 (京浜急行線/京急久里浜駅7分、JR横須賀線/久里浜駅10分) 【コース】～花の国正門～冒険ランド(ゴジラ前)～Kids ガーデン～花の国第二駐車場～ペリー公園～ 【解散】正午頃 横須賀市南体育館前 (京浜急行線/京急久里浜駅7分、JR横須賀線/久里浜駅10分) 【参加費】一律300円(高校生以下無料)I V V・かもめ印シール 【問い合わせ先】045-210-8230(学校支援グループ 石井) 090-5309-1486(神奈川県歩け 大菊)</p>
<p>◎川崎七区ウォーク新発見!! 多摩丘陵を歩く</p> <p>麻生区 10キロ</p> <p>9月2日(土) 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会</p> <p>多摩丘陵の自然と水と緑と谷戸を巡り、多摩・秩父連峰が一望出きるウォークです。水車小屋もあるよ!!</p> <p>【集合】午前9時(受付時間8時30分より)南黒川第二公園 (小田急多摩線黒川駅1分) 【コース】公園～農村広場～上谷戸親水公園～せせらぎ～若葉台公園～よこやまの道～多摩東公園(昼食)～弓の橋～諏訪ヶ岳(144.3m)～黒川配水池～JA セレサモス～駅 【解散】午後1時頃 黒川駅(小田急多摩線) 【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】090-1113-3099(神奈川県歩け 山崎)</p>	<p>◎健康ウォーキング教室 117-③</p> <p>中区 6キロ</p> <p>9月5日(火) 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 後援:神奈川県議会議員歩け連盟</p> <p>【野毛山公園コース】時間を掛けて得られた体力は長続きます。時間帯やルートを工夫して快適なウォーキングを楽しみましょう。熱中症や日焼け予防に役立つウェア選びのポイントもご紹介します ※当日受付、どなたでも参加できます。 【講座】①歩く事の必要性和効果②心拍数と運動量③服装と持ち物 【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 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)</p>

【マークの説明】□の中は、58カ所市町村区スタンプシール配布。

◎ 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、企画別カード、JVAカードのスタンプシール配布。

◇ 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】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:県協会主催一般 / 県協会正会員及び登録会員証提示200円 / 他協会員証300円 / 当日受付500円(誰でも参加できます)

◇東京湾からの目印の山

奥多摩日ノ出山トレッキング

初級コース

9月5日(火)

湘南トレッキングクラブ
雨天中止

御嶽山」にも登り、下山後希望者は「つるつるお温泉」へ

【集合】午前8時20分 JR奥多摩線 御嶽駅

御岳ケーブル駅行 8:32 乗り遅れないよう

【コース】御岳ケーブル駅～御岳山～日ノ出山～つるつる温泉
～武蔵五日駅

【解散】14:00頃 解散後希望者のみつるつる温泉へ

【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円

レクリエーション保険付

【問い合わせ先】090-2497-9008 湘南トレッキング 会本

○笑顔・みんな元気がみはら 5-⑥

初秋の木もれびの森散策

相模原市中央区

8キロ

9月9日(土)

さがみはら歩け歩けの会

小惑星探査機「はやぶさ」などで世界の宇宙開発をリードする JAXA 相模原キャンパスを通り、木もれびの森で森林浴と涼をとりながら散策します。正午過ぎ終了しますので昼食時間は設けません。

【集合】午前9時30分 鹿沼公園(JR横浜線淵野辺駅3分)

【コース】～国民生活センター前～淵野辺公園～大野台8丁目～木もれびの森・中央緑地～南病院前～古淵西公園～

【解散】午後0時20分頃 古淵駅(JR横浜線)

【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)

◎バス・ウォーキング

富士山一周360度眺望ウォーク③

雨天決行

12キロ

9月6日(水)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

雄大な夏富士絶景の「道の駅すばしり」をスタート。なだらかな下り坂(標高差200m)を歩き、国内最大級のテーマパーク「富士山樹空の森」までのコースです。樹空の森では富士山の成り立ちがわかる「天空シアター」に入館予定。

【集合・出発】午前7時より受付開始(横浜駅東口崎陽軒前)

午前7時30分 出発(時間厳守)

【コース】～道の駅すばしり～東口本宮富士浅間神社～北神社～
～桜公園(昼食)～川柳浅間神社～樹空の森～

【解散】午後6時頃 横浜駅東口(道路事情により変更可能性有)

【参加費】事前予約制 県登録会員8000円 他9000円

参加希望の方は下記までお問合せ下さい。

【問い合わせ先】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

◇ガイドと歩こう東海道-保土ヶ谷宿-

約6.7km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

9月9日(土) 14日(木) 17日(日)(要予約)

【集合】午前9時～9時30分(最終組受付)

(集合場所)相鉄線・天王町駅 東口改札前

【コース】旧帷子橋跡～大蓮寺～本陣跡～権太坂～品濃一里塚他

【解散】午後1時頃(最終組)

東戸塚オーロラシティにて解散(最寄駅:東戸塚駅 徒歩10分)

【参加費】一般700円・中高生300円(予約制)

【申込み】参加月・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】〒213-001 川崎市高津区久本 3-3-16-1502

東海道ウォークガイドの会 宛

【問い合わせ先】080-4815-1570(渡辺)

○いずみフレッシュウォーク★

去り行く夏と秋の実り

泉区

8キロ

9月7日(木)

いずみ歩け歩けの会

天王森泉館(旧清水製紙場本館)で平成9年11月に開園し昔ながらの原風景残した緑豊かな公園です。四谷の湧水は久しぶりに立ち寄りします。 ※正午頃終わる為昼食時間は設けていません

【集合】午前9時 地蔵原の水辺(相鉄線 いずみ中央駅1分)

【コース】～和泉川親水広場～四谷の湧水～鍋屋信号～天王森公園～くわくわの森出口～境川遊水地公園～大下園(買い物)～

【解散】午後0時5分頃 湘南台駅(相鉄線・小田急線・地下鉄)

【参加費】主催団体上一般 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)

◎厚木日曜ウォークキングスクール

57-C

厚木市

6キロ

9月10日(日)

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

後援:県及び厚木市 議員歩け連盟

【地頭山Iコース】厚木市内の国道246号沿い、船子洞門の真上にあるのが地頭山古墳です。ここから厚木市内を巡るコースです。

☆毎回ウォーキングや健康に関する講座とエンジョイウォーキングを(6～8km程度)を行います。初心者からベテランまで大歓迎です。

※当日受付(予約不要)、どなたでも参加できます。

【講座】歩行マナーと注意事項(マナーは大切ですね!)

【集合】午前9時 厚木公園(ほとぼっぼ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要

【解散】小田急線 本厚木駅 12時30分頃予定

【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◎湘南チャレンジ

湘南台地区の不思議な神社巡り

藤沢市

10キロ

9月8日(金)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

主管:かまくら歴史ウォークの会

湘南台地区に、何故か鯖神社が点在しています。これらの神社をめぐり、参拝しましょう。

【集合】午前9時30分 湘南台公園

(小田急・相鉄・地下鉄湘南台駅 約7分)

【コース】公園～今田鯖神社～下飯田鯖神社～中之宮左馬神社
～いずみ中央駅

【解散】午前11時30分頃 いずみ中央駅(相鉄線)

【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】090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

◇鎌倉古道と足柄城址コース

南足柄市

10キロ

9月10日(日)

箱根町歩け会

鎌倉、室町時代までは箱根を超える唯一の道であった足柄峠で笛吹きまつりを見学。平安末期頃から戦略上の用地として度々軍事的施設が設けられた形跡があり、後北条の山城の足柄城址、新羅三郎義光が豊原時明に笙の笛の秘曲を教えた笛吹石を見る。

【集合】午前9時20分 南足柄 地蔵堂 ※帰路 足柄駅からJR利用

○小田急新松田駅、大雄山線大雄山駅 地蔵堂行 地蔵堂下車

【コース】鎌倉古道～聖天堂～笛吹きまつり～伊勢宇橋～足柄駅

【参加費】500円(箱根町歩け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

<p>◇広町の森から 大仏切通しを楽しむ 鎌倉市 1.4キロ</p> <p>9月10日(日) 生き生きウォーキング 自然探索の会</p> <p>ようやく少し涼しくなった季節に、赤とんぼの群れが飛び交う広町の森周辺を楽しむ初秋の一日。藤沢・新林公園から川名の里をへて広町の森へ。午後は、鎌倉山から夫婦池に、大仏切通しを経て鎌倉駅まで。</p> <p>【集合】午前8時30分 JR 藤沢駅(小田急デパート前) 【コース】～奥田公園～新林公園～川名の里～片瀬山駅～広町の森～夫婦池～大仏切通し～一向堂広場～ 【解散】午後2時30分頃 JR 鎌倉駅西口 【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</p>	<p>◇鎌倉六国見山 衣張山を歩く 小雨決行 15キロ(一次解散10km)</p> <p>9月16日(土) さかえ歩け歩けの会</p> <p>【集合】JR 本郷台駅前公園 午前9時 (マスクは個人の判断で) 【解散】鎌倉郵便局前 午後2時半頃 一次解散(フレンドリー 鎌倉 12時頃)</p> <p>【参加費】会員200円 他会員300円 一般500円 【コース】本郷台駅前～六国見山～半蔵坊展望台～天園～永福寺跡～フレンドリー鎌倉(昼食・一次解散)～衣張山～安養院前～鎌倉郵便局前 ◆暑さが残る季節、史跡ある鎌倉を歩きます。衣張山は頑張つて上りましょう。 【問い合わせ先】(清水) TEL/FAX045-892-4575 携帯 090-4125-4165</p>
<p>◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】 都筑区の八つの公園を巡り歩く 都筑区 7キロ</p> <p>9月12日(火) 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</p> <p>都筑区には大小50余りの公園があります。今回はその中の八つの公園を巡ります。公園には独特の名がつけられています。その名の由来などを思いながらのウォーキングです。(昼食の設定はありません)</p> <p>【集合】午前9時30分 せせらぎ公園(地下鉄 仲町台駅5分) 【コース】～①やまどり公園～②早淵公園～③かなりあ公園～④滝ヶ谷公園～⑤ぼうけん公園～⑥徳生公園～⑦ひめりんご公園～⑧さくらんぼ公園～ 【解散】正午頃 センター北駅前(市営地下鉄) 【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】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋)</p>	<p>◎横浜 18区チャレンジ W 《M9》 港南区 8キロ</p> <p>日野中央公園に行く [港南区]</p> <p>9月17日(日) 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</p> <p>永谷天満宮で参拝後、環状2号線の快適な遊歩道を歩きます。大岡川分水路(横浜港に逃がすトンネル入口)を見た後、日野中央公園では花壇の花を見ながら休憩です。 昼食時間は設定しません。</p> <p>【集合】午前9時 上永谷駅前広場 (横浜地下鉄) 【コース】～永谷天満宮～大岡川分水路～日野中央公園～日野インター下～港南台北公園～四反田公園～ 【解散】正午頃 港南台駅・根岸線 【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】090-1261-1731 (神奈川県歩け 羽田)</p>
<p>◎神奈川の鉄道シリーズ【東京急行】 日吉台から夢見ヶ崎へ 港北区 7キロ</p> <p>9月15日(金) 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</p> <p>弥生・古墳時代の遺跡を探りながら歩き、夢見ヶ崎という可愛い名前の動物園では小動物の姿に思わず頬が緩んで癒されること、間違いナシです。(昼食不要)</p> <p>【集合】午前9時30分 協生館前広場(慶應義塾大学) (東横線・東急新横浜線・市営地下鉄、日吉駅3分) 【コース】～日吉台弥生時代住居群～加瀬ふれあいの広場～北加瀬野台公園～夢見ヶ崎動物公園～北加瀬公園～ 【解散】午後0時30分頃 新川崎駅 (JR 横須賀線・湘南新宿ライン) 【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)</p>	<p>○青空と緑の自然とふれあいウォーク 05-⑥ 中区 7キロ</p> <p>横浜文明開化のふるさと</p> <p>9月18日(月・祝) 横浜歩け歩け運動連合会</p> <p>横浜の幕末から明治にかけた時代に遡り歴史探検しよう。開港にまつわる建物・新聞/アイスクリン/ガス灯などの発祥地・蒸気機関車等、見どころがたくさん！ (昼食不要)</p> <p>【集合】午前9時 横浜公園水の広場 (JR 根岸線・市営地下鉄 関内駅3分) 【コース】～シルク通り～シルクセンター～本町通り～馬車道通り～野毛切通し～ 【ゴール】午後0時30分頃 桜木町駅(JR 根岸線・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)</p>
<p>○多摩川を歩こう！横浜も再発見ウォーク 神奈川県 1.0キロ</p> <p>東海道歴史散歩</p> <p>9月16日(土) かわさき歩け歩け運動連合会</p> <p>東海道の古くから残る史跡の数々を訪ねて往時を偲び新発見が楽しめるウォークです。</p> <p>【集合】午前9時(受付8時30分より) JR 東神奈川駅東口広場 (JR 横浜・京浜東北・京急線) 【コース】駅前～慶運寺～反町公園～本覚寺～高札場～旧東海道～入江町公園～トマトケチャップ発祥地～貝の浜緑地(昼食)～鶴見川河口～本山前桜公園～駅 【解散】午後1時頃 鶴見駅(JR 京浜東北・鶴見・京急線) 【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】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)</p>	<p>◎健康ウォーキング教室 中区 6キロ</p> <p>117-④</p> <p>9月19日(火) 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 後援:神奈川県議会議員歩け連盟</p> <p>【本牧山頂公園コース】暑さ寒さも彼岸まで。あともう少しの辛抱です。階段や坂道をトレーニングと捉えて歩く機会を増やしましょう。正しい姿勢・歩き方は怪我の予防につながります。 ※当日受付、どなたでも参加できます。 【講座】①ウォーキングマナー②特徴ある歩き方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)</p>

<p>◇茅ヶ崎丘陵北側を流れる小出川の土手 彼岸花観賞トレッキング 初級コース</p> <p>9月19日(火) 湘南トレッキングクラブ 雨天中止</p> <p>曼殊沙華とも呼ばれ秋の彼岸に合わせて開花し秋の訪れを知らせてくれます。</p> <p>【集合】午前9時 小田急・湘南台駅 円行公園 【コース】円行公園～秋葉台公園～小出川～里山公園 【解散】14:00頃 里山公園 【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円 レクリエーション保険付</p> <p>【問い合わせ先】 090-2497-9008 湘南トレッキング 会本</p>	<p>◎県央一周チャレンジ[綾瀬市] 綾瀬市 彼岸花を求めて東から西へ 6・11キロ</p> <p>9月22日(金) 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</p> <p>秋の彼岸を彩る彼岸花の群生を求めて東・泉の森(大和市)から西・かみが沢公園(座間市)へのんびり歩きます。</p> <p>【集合】午前9時30分 大和なでしこ広場 (小田急、相鉄、大和駅1分) 【コース】～泉の森・せせらぎ広場～東原4丁目交差点～①芹沢公園・昼食～栗原遊水池～かみが沢公園～ 【解散】午後1時25分頃②相武台前駅(小田急小田原線) 【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)</p>
<p>◎三水チャレンジウォーク 茅ヶ崎市 秋高し茅ヶ崎里山公園 11キロ</p> <p>9月20日(水) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:いずみ歩け歩けの会</p> <p>秋葉台公園を過ぎると藤沢の里山の景色が始まります。その先が小出川のんびりと歩いていると彼岸花が約 1.6 キロにわたり目に入ってきます。藤沢と茅ヶ崎の里山を感じて、彼岸華で満喫する秋のウォークです。</p> <p>【集合】午前9時30分 円行公園 (相鉄線・小田急線・地下鉄、湘南台駅7分) 【コース】～秋葉台文化体育館～諸の木信号～苺込信号～しんみち橋～茅ヶ崎里山公園(昼食)～文教大学～せせらぎ公園 【解散】午後1時40分頃 香川駅(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】 090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)</p>	<p>◎健保連かながわ100キロウォーク 自由歩行 小田原市 小田原漁港でお買い物 8キロ</p> <p>9月23日(土) 健康保険組合連合会神奈川県連合会 NPO 法人神奈川県歩け歩け協会</p> <p>【集合】午前9時30分 小田原城址公園(JR小田原駅8分) 【コース】～城址公園～からたちの花の小径～松永記念館～早川港展望スポット～西海子(さいかち)小路 【ゴール】午後0時30分迄に小田原城址公園 【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はそれぞれ受付の際ご提示ください。 *保険証をお持ちください。</p> <p>【問い合わせ先】 090-3341-7574 (神奈川県歩け 北野)</p>
<p>◇秋の花咲く「彼岸花」 茅ヶ崎市 絶景の里山のみち 14キロ</p> <p>9月20日(水) 生き生きウォーキング 自然探索の会</p> <p>昨年は台風来襲で中止にしたコース。市街地からゴルフ場を抜けると大岡越前の浄見寺。里山公園で昼食。午後は 小出川周辺で頭を垂れる稲穂と真っ赤に咲き誇った彼岸花は、富士を背に絶景です。初秋の里山を楽しむ一日です。</p> <p>【集合】午前8時30分 茅ヶ崎中央公園(JR茅ヶ崎駅北口5分) 【コース】～本在寺～スリーハンドレッドクラブ脇～市立博物館～里山公園～清水谷～市民の森～湘南テラスモール～ 【解散】午後2時30分頃 JR辻堂駅 【参加費】会員300円 他協会会員400円 一般500円 山歩きに適した靴 雨具 弁当 飲料水など</p> <p>【問い合わせ先】 090-4664-2304 星野</p>	<p>◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急線] 藤沢市 かながわレクリエーション大会2023 7キロ</p> <p>9月24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</p> <p>かながわレクリエーション大会2023の開会式に参加後、俣野別邸庭園で秋の草花を愛で、その後県立スポーツセンターに戻り昼食後各イベントに参加します。</p> <p>※開会式参加の為に履きと靴入れのビニール袋等持参願います。</p> <p>【集合】午前9時 善行公園(小田急線 善行駅5分) 【コース】～神奈川県立スポーツセンター～体育センター前信号～立石橋～俣野別邸庭園～立石橋～神奈川県立スポーツセンター(昼食)～イベント自由参加～ 【解散】午前11時50分頃(神奈川県立スポーツセンター) 【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)</p>
<p>○みどり to 自然 to ウォーキング【※6】 港北区 仲町台から新田緑道へ 8キロ</p> <p>9月21日(木) みどりウォーキングクラブ</p> <p>都筑の高台からの下るコースです。上り下りのある田舎道を選定しました。懐かしい里山風景が残るなか、周囲の景色や眺望を楽しみに。午後はお馴染みの新田緑道です。 昼食持参。</p> <p>【集合】午前9時30分 せせらぎ公園 仲町台駅(地下鉄)7分 【コース】～早瀬公園～正福寺～新吉田杉山神社～若雷神社～どうめき川暗渠～新田公園(昼食)～新田緑道～新横浜大橋～ 【解散】午後1時40分頃 新横浜駅(JR・地下鉄・相鉄・東急) 【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】 080-5179-8387 (みどりウォーキング 飯塚)</p>	<p>◎厚木日曜ウォークキングスクール 厚木市 57-D 6キロ</p> <p>9月24日(日) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:かめめウォーキングアカデミー 後援:県及び厚木市 議員歩け連盟</p> <p>【厚木市街公園巡り I コース】厚木市内はとぼっぽ公園から大手公園さつき公園、あさひ公園など厚木市内の街中にある代表的な公園を巡るコースです。</p> <p>☆毎回ウォーキングや健康に関する講座とエンジョイウォーキングを(6～8*程度)を行います。初心者からベテランまで大歓迎です。 ※当日受付(予約不要)、どなたでも参加できます。</p> <p>【講座】ウォーキングの効果(もう一度効果を確認しましょう!)</p> <p>【集合】午前9時 厚木公園(はとぼっぽ公園)(本厚木駅3分) 【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要 【解散】JR相模線 門沢橋駅 12時30分頃予定 【問い合わせ先】 080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)</p>

◇幕山周辺の花・鎌倉殿の「いにしえ」を偲ぶ 湯河原町 18キロ

9月24日(日) 生き生きウォーキング 自然探索の会

ミカン畑から竹やぶを抜け天正庵跡へ。再度のみかん畑の急登から杉林(やぶこき)通過、白銀林道を少し進んで星が山公園で昼食。午後は、林道や茅のなかを掻き分け、鎌倉殿の自鑑水、幕山を周って湯河原駅まで。 **健脚コース**

【集合】午前8時30分 JR 根府川駅(JR線)
 【コース】～一望荘～竹林～天正庵跡～みかん畑の斜面～やぶこきの道～白銀林道～星ヶ山公園さつきの郷(昼食)～自鑑水～幕山山頂～幕山公園～五郎神社～
 【解散】午後4時頃 湯河原駅
 【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

○西湘月例会 酔芙蓉と彼岸花を愛でる 開成町 8キロ

9月27日(水) 西湘歩け歩け協会

咲き誇る酔芙蓉を楽しんだ後、南足柄運動公園まで足を延ばし彼岸花の群落を鑑賞します。
 【集合】午前9時30分 開成駅前公園(小田急線開成駅5分)
 【コース】～酔芙蓉農道～彼岸花の群落鑑賞～南足柄運動公園
 【解散】正午頃 南足柄運動公園(昼食時間は摂りません)
 (南足柄運動公園から新松田駅までバスを配車します)
 【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[小田急線] せせらぎの道“小出川ヒガンバナ” 茅ヶ崎市 11キロ

9月25日(月) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 主管:厚木歩け歩け協会

2市1町に跨る小出川沿いに約3Kmの“彼岸花”と遠くに富士の山を仰ぎ、初秋の小出川沿いを楽しく散策します。

【集合】午前9時30分 円行公園(小田急江ノ島線・相鉄いずみ野線・地下鉄ブルーライン湘南台駅西口Bより8分)
 【コース】～秋葉台運動公園～大黒橋～小出川“ヒガンバナ”～里山公園(里の家)(昼食)～追出橋～寒川駅前公園
 【解散】午後1頃 寒川駅(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】090-5312-0135(神奈川県歩け 大田)

○かまくら散策(札所) 鎌倉の二十四地蔵尊めぐり③ 横須賀市 10キロ

9月28日(木) かまくら歴史ウォークの会

「鎌倉の二十四地蔵尊」で、唯一横須賀のお寺に祀られている、地蔵尊を参拝します。本地蔵尊は、横須賀市の重要文化財に指定されています。(昼食場所は設定しません。) マスクは任意です
 【集合】午前9時30分 駅横広場(京急津久井浜駅 0分)
 【コース】広場～津久井公園～西公園～東漸寺～「南武入口」バス停
 【解散】午前11時50分頃
 【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)

○自然観察ウォーク 美空ひばりを偲んで 港南区 11キロ

9月26日(火) かなざわ歩け歩けの会

♪見えぬ心を照らしてくれた♪「みだれ髪」のヒットで人生を終えた美空ひばりさん(没34年)を偲んでのお墓参りを行い、円海山にある「いっしんどう広場」での昼食になります。食後は、壮快にゆっくりと港南台駅へ下ります。(昼食持参ください)
 【集合】午前9時30分 港南ふれあい公園(地下鉄 港南中央駅5分)
 【コース】～日野公園墓地～洋光台南公園～いっしんどう広場(昼食)～港南台5丁目信号～
 【解散】午後1時15分頃 港南台駅前(JR根岸線 港南台駅)
 【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 (かなざわ歩け 高橋)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道] 実りの秋の俣野風景 藤沢市 11キロ

9月29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

引地川沿いから日大の校内を抜けて亀井野の里山に出て実りの秋の西俣野の田園地帯を歩きます。収穫は終わったでしょうか?
 【集合】午前9時30分 円行公園(相模線・小田急線・地下鉄、湘南台駅7分)
 【コース】～馬渡橋～石川岡田橋～天神公園～小田急踏切～亀井野小信号～花應院～境川遊水地公園(昼食)～湘南台公園
 【解散】午後1時20分頃 湘南台駅(相模線・小田急線・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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

◎横浜 18区チャレンジW 《M10》 大鷲神社と根岸森林公園 南区 9キロ

酉の市で有名な大鷲神社で参拝、横浜橋商店街から唐沢公園に登ります。休憩後、根岸森林公園に向い、外周の散歩道を歩きます。下りは白滝不動尊の急階段に注意。 昼食時間は設定しません。
 【集合】午前9時 大通り公園 (関内駅)根岸線・地下鉄
 【コース】～大鷲神社～横浜橋商店街～唐沢公園～地蔵王廟～根岸森林公園～白滝不動尊～不動下公園～
 【参加費】県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照

9月30日(土) 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

【解散】正午頃 根岸線 根岸積
 【問い合わせ先】090-1261-1731 (神奈川県歩け 羽田)

かもめカード完歩者名簿 2023年 令和5年7月

- 原 義和 (厚木市、39924km/3785回) 関根篤子 (茅ヶ崎市、38612km/3120回) 星川悠紀子 (横浜市磯子区、35563km/2910回)
- 大村勝躬 (横浜市泉区、32001km/2430回) 篠原和雄 (川崎市幸区、31123km/2595回) 小林 茂 (大和市、14722km/1380回)
- 浅富淑彦 (横浜市港北区、14222km/1290回) 兒玉仙三 (横浜市金沢区、12077km/1065回) 臼井恒次 (横須賀市、11002km/860回)
- 堀金公雄 (相模原市緑区、9739km/840回) 安室慶雄 (藤沢市、9607km/780回) 山田裕子 (横浜市戸塚区、8290km/750回)
- 江川和子 (横浜市磯子区、8216km/810回) 安室美智子 (藤沢市、7291km/600回) 稲垣昭子 (綾瀬市、6828km/690回)
- 重田昌利 (横浜市保土ヶ谷区、5875km/570回) 河村昌子 (平塚市、4993km/480回) 野田順一 (横浜市鶴見区、4033km/360回)
- 榎原光裕 (横浜市西区、2275km/240回) 前原洋子 (横浜市瀬谷区、1100km/120回) (敬称省略)

神奈川全市区町村完歩者名簿 2023年 令和5年7月

高野 六男 様 (横浜市南区)

岩田 宣枝 様 (平塚市)

鎌倉七切通しウォーク大会 開催決定

歩 半日コース(13km)も用意しました。

10月12日(木)

【集 合】受付開始:午前8時, 出発式:午前8時30分, 出発:午前9時~
金沢八景公園(京急 金沢八景駅7分)【コース】~朝夷奈切通し~名越切通し~鎌倉海浜公園(昼食・1次解散)~
極楽寺坂切通し~大仏切通し~化粧坂切通し~亀ヶ谷坂切通し~
巨福呂坂切通し~鶴岡八幡宮(ゴール)

【解 散】午後3時30分頃 鶴岡八幡宮(鎌倉駅10分 JR横須賀線・江ノ電)

【持ち物】飲料水・昼食・手袋 ※トレッキングシューズを推奨

【参加費】一律 ¥500円 小雨決行(天候等によりコースを変更あり)

★ 詳しくはチラシをご覧ください



健康ウォーキング指導者養成講座

受講者募集

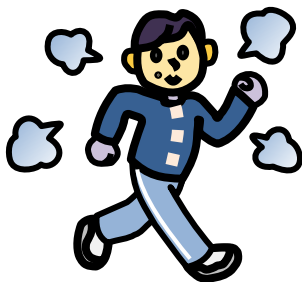
定員:30名

開催日時:2023年11月20日(月)

9時30分~16時30分

開催場所:波止場会館

横浜市中区海岸通1-1 (045-201-3842)



講座の内容

午前の部 9:30~12:00 (ウォーキングの基礎)

- ◇ オリエンテーション
- ◇ 健康ウォーキングの基本(正しい歩き方・靴の履き方・持ち物・等)
- ◇ 健康ウォーキングの実技
- ◇ ウォーキングイベントの実施要領(実施概要・計画・下見・等)

午後の部 13:00~16:30 (体力づくりの基礎)

- ◇ 健康寿命(超!高齢化社会・健康寿命と栄養)
- ◇ 体力づくり(人の骨格・筋肉について・歩行のための筋肉)
- ◇ トレーニングの基礎(トレーニングの原理・トレーニング方法)
- ◇ トレーニングの実技(ストレッチング・筋トレ・等)

受講当日のお願い

- 当日の朝、自宅で検温をしてください。
- 9時20分までに会場にお越しください。
- 運動の出来る服装でお越しください。
- 受講中はマスクを着用してください。
- 昼食を用意してください。
- 筆記用具を用意してください。

申し込み方法

- 定 員:30名(先着順)
- 参 加 費:3,000円(テキスト代込み)会場にて納入
- 申し込み:住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上ハガキ、またはE-mailで下記へ申し込みください。
- 送 り 先:〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2
かながわ県民活動サポートセンター9階 レターケース29
NPO法人 神奈川県歩け歩け協会
E-mail: info@kanagawaaruke.jp
- 締め切り:11月2日(必着)

【問い合わせ先】かもめウォーキングアカデミー仲田 (090-3595-6928)