

健保連かながわ

生活習慣病  
予防

筋力低下  
防止

骨を  
丈夫に

ストレス  
解消

# 100キロウォーク

1年間で  
100km歩こう!!

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



曾我梅林の梅祭り



瀬谷 和泉川

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/2020/2020-gallery](https://kenpo-kanagawa.or.jp/general/walk/walk_archives/2020/2020-gallery)

## 「新型コロナウイルスに負けない健康ウォーキング」

- 1 当日体調が悪い、体温が**37.5度**以上ある方は参加はお控えください。
- 2 受付時間は午前**9時30分**から**10時00分**までです。出発式や準備体操は行いませんので、**受付終了後、順次スタート**してください。
- 3 歩行時はつねに互いの**距離を保ち**、大声での会話は避けてください。
- 4 参加カードには当日の体調と、**受付で測った体温**をご記入ください。
- 5 万が一感染が発生した場合に備えて**緊急時の連絡先**を参加カードにご記入いただきます。
- 6 **途中で体調が悪くなった**時は、お近くのスタッフに声をかけてください。

参加者のみなさんへ  
お願い



新型コロナウイルスに負けない健康ウォーキング運動の推進のためにご協力よろしく申し上げます

# 2022年4月～2023年3月 予定表

※受付時間はすべて午前9時30分～10時です。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
4/23 (土)	<b>“若葉のたちばなの丘公園”</b> 新緑の銀杏並木から高台を進み、火薬工場跡地のたちばなの丘公園を訪ねます。公園には、今でも間仕切り土塀の遺構が残っています。	相鉄線 星川駅(5分) 星川中央公園 <b>8kmコース</b> 星川中央公園～保土ヶ谷公園軟式野球場前～たちばなの丘公園～桐谷公園～鶴ヶ峰駅(相鉄線)
5/28 (土)	<b>“新緑の公園ウォーク”</b> 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お楽しみ下さい!!	シーサイドライン 八景島駅(3分) 八景島駅横広場 <b>8kmコース</b> 八景島駅横広場～金沢緑道～長浜公園～金沢緑道～富岡総合公園～南部市場駅(シーサイドライン)
6/25 (土)	<b>“くりはま花の国”</b> 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 <b>8kmコース</b> 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)
7/23 (土)	<b>“ホッと一息 木陰の遊歩道”</b> しばらく歩いて、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 <b>8kmコース</b> 山田富士公園～山田神社～早淵公園～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)
8/27 (土)	<b>“木漏れ日緑道と遺跡公園”</b> <b>5km</b> コースあり ミコ富士を持つ山田富士公園から、大塚歳勝土遺跡公園を観て歩きましょう。さらに吾妻山から展望の後、みなきたウォークでゴールです。	横浜市営地下鉄ブルーライン 中川駅(5分) 山崎公園 <b>8kmコース</b> 山崎公園～牛久保公園～山田富士公園～神無公園～徳生公園～大塚歳勝土遺跡公園～吾妻山公園～センター北駅(横浜市営地下鉄) <b>5kmコース</b>
9/24 (土)	<b>“酒匂川左岸ひょうたん池と最明寺”</b> 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 <b>8kmコース</b> 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)
10/22 (土)	<b>“3つの川と夢見ヶ崎動物公園”</b> 夢見ヶ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 <b>8kmコース</b> 中原平和公園～渋川～矢上川～グリーンセンター～小倉緑道～夢見ヶ崎動物公園～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)
11/26 (土)	<b>“伊勢原の田園めぐり”</b> <b>5km</b> コースあり 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 <b>9kmコース</b> ひかりのまち公園～上萬寺～スポーツ公園～柳橋～鈴川沿い～大田場橋～みやのね公園～ひかりのまち公園～鶴巻温泉駅(小田急線) <b>5kmコース</b>
12/17 (土)	<b>“横浜のシルクロードからお買い物”</b> 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 <b>8kmコース</b> 横浜公園～掃部山公園～横浜道～浅間公園～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)
1/28 (土)	<b>“新春の大和市遊歩道散策”</b> <b>6km</b> コースあり 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) 大和シリウス前広場 <b>8kmコース</b> 大和シリウス前広場～大和歩行者専用道～大和市役所～リラの丘公園～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) <b>6kmコース</b>
2/25 (土)	<b>“瀬上市民の森散策”</b> 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(4分) 港南中央公園 <b>8kmコース</b> 港南中央公園～瀬上沢入口～瀬上池下広場～いっしんどう広場～沼沼広場～磯子ゴルフ場入口～洋光台南公園～洋光台駅(JR根岸線)
3/25 (土)	<b>“早春の相模国一之宮を歩く”</b> 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禱を行きましょう。	JR相模線 寒川駅(3分) 寒川駅前広場 <b>8kmコース</b> 寒川駅前広場～田端スポーツ公園～水道記念館～寒川神社～寒川中央公園～寒川駅(JR相模線)

お問い合わせは 所属健康保険組合 または

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