

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!!



桜の木の下でウォーミングアップ



ツツジを見ながら相模川沿いをウォーキング



新緑の森へ向かってスタート



炎天下から木陰の緑道へ



富士山もすっかり雪景色



梅を楽しみながら家族そろって

「歩くことが楽しくなる」ために!

「健保連かながわ100キロウォーク」の開催とコース選定

毎回8km前後の
距離でコース設定

誰にでも気軽に参加できる
距離で設定しています。所要
時間は2時間程度です。

小さなお子様でも
参加しやすい
5kmコースも設定

5km
コース
あり

9月と12月は、小さなお子様のいる
ご家族にもご参加いただけるよう、
短い5kmコースも用意しました。

季節に合わせた
コース設定

季節に合った景色や花が楽
しめるようにコースを設定し
ています。県下の名所、旧跡
も楽しめます。

100km走破で
達成賞を進呈

合計12回参加で、100km
走破された方に達成賞を差
し上げます。

- 開催は、毎月第4土曜日(原則)です。●歩行は、スタート後は集団歩行とし、途中からは自由歩行(原則)になります。
- 駅近くの集合場所をスタートして、ゴールは近隣の駅(原則)近くになります。

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!

健保連かながわ

100キロウォーク

1年間で100km歩こう!! 8km×12ヵ月

平成30年4月～平成31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。

月/日	コース名	集合場所 コース案内～解散場所
4/28 (土)	三川公園から合流地点へ 相模三川公園は相模川、中津川、小鮎川の合流点で、広々とした河川敷と春霞の丹沢連峰などが望めます。合流点は、先の河畔公園で探そう!!	相鉄線 かしわ台駅(10分) 北部公園 9kmコース 北部公園～わんぱく公園～三川公園～河畔公園～海老名中央公園～海老名駅(小田急線・相鉄線・JR相模線)
5/26 (土)	牧場でのお買い物と県防災センター 丹沢山系を見ながら田植えの田圃地帯を歩いて、柏木牧場と神奈川県防災センターを訪れます。防災センターには、防災情報や体験フロアがあります。	小田急線 愛甲石田駅(4分) 宮前公園 8kmコース 宮前公園～小田厚木道路陸橋～柏木牧場～県防災センター～宮前公園～愛甲石田駅(小田急線)
6/23 (土)	開国の町から日本遺産 日本初の造船業で発展した浦賀から、初夏の涼風を受け海岸沿いを歩きます。横須賀は軍港の日本遺産に認定され、ゴールの三笠公園には戦艦「三笠」が保留されています。	京浜急行線 浦賀駅(10分) 浦賀文化センター 8kmコース 浦賀文化センター～浦賀ガード下～馬堀海岸～プロムナード～海辺つり公園～うみかぜ公園～三笠公園～横須賀中央駅(京浜急行線)
7/28 (土)	泉の森から座間市のヒマワリ観賞 盛夏を楽しく泉の森公園や芹沢公園の木陰道でセミの声を聞き、栗原の祭り会場でヒマワリを観賞しながら歩きます。	小田急線・相鉄 大和駅(15分) ふれあいの森・親水広場 8kmコース 泉の森公園～芹沢公園～栗原ヒマワリ祭り会場～かにが沢公園～相武台前駅(小田急線)
8/25 (土)	金沢八景・海辺ウォーク 金沢区の、シーサイドラインウォークです。海水浴で賑わう海の公園や野島公園、八景島シーパラダイスからの眺めを楽しみながら歩きましょう。	京浜急行線 金沢八景駅(7分) 金沢八景公園 8kmコース 金沢八景公園～野島公園～海の公園遊歩道～八景島駅～三菱重工健保総合グラウンド～市大医学部駅(シーサイドライン)
9/22 (土) 5kmコースあり	初秋の市境尾根道と都筑の遊歩道 川崎、横浜の市境尾根道の一般道と、都筑の遊歩道を組み合わせた日陰の少ないウォークです。残暑に負けないウォークを楽しみましょう。	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コース 山田富士公園～東山田公園～市境道～牛久保公園～山崎公園～センター北駅 5kmコース 山田富士公園～東山田公園～市境道～牛久保公園～センター北駅
10/27 (土)	綾瀬市の秋景色散策 紅葉の季節です!!綾瀬市の公園や緑道、河川沿いの遊歩道などを巡りながら、元気に楽しく歩きましょう。	JR相模線・小田急線・相鉄線 海老名駅(15分) 相模国分寺跡広場 8kmコース 相模国分寺跡広場～目久尻川～城山公園～光陵公園～寺尾公園～かしわ台駅(相鉄線)
11/24 (土)	麻生の都県境と真光寺川沿いを歩く 山沿いの道から富士山の見える眺望豊かな尾根道へ…。桐光学園を横目に森林浴などを楽しみながら、ゆっくり歩いて散策して下さい。	小田急線 新百合ヶ丘駅(4分) 万福寺おやしろ公園 8kmコース 万福寺おやしろ公園～見晴台～尾根道～鶯谷池公園～栗木緑道～広袴公園～真光寺川～鶴川駅前公園(小田急線)
12/15 (土) 5kmコースあり	陣ヶ下溪谷と西谷浄水場 帷子川親水緑道を散策して、横浜の秘境そして横浜唯一の溪谷「陣ヶ下溪谷」から横浜水道の重要拠点を巡る。	相鉄線 鶴ヶ峰駅(5分) 鶴ヶ峰公園 8kmコース 鶴ヶ峰公園～帷子川親水緑道～西原住宅～西谷浄水場～陣ヶ下溪谷～東川島町水道公園～上星川駅(相鉄線) 5kmコース 鶴ヶ峰公園～帷子川親水緑道～西原住宅～陣ヶ下溪谷～東川島町水道公園～上星川駅(相鉄線)
1/26 (土)	市民の森と四季の森公園 冬枯れの市民の森の外周に沿って歩き、横浜動物の森公園内の樹林帯から四季の森公園に入ります。土の道も多く、足に優しいコースです。	JR横浜線 十日市場駅(3分) 中里公園 8kmコース 中里公園～新治市民の森～三保市民の森～動物の森公園～四季の森公園～中山駅(JR横浜線)
2/23 (土)	曾我梅林の梅祭り 曾我は、梅の香りで溢れています。梅祭り開催中、別所梅林、中河原梅林のほかしだれ梅で有名な瑞雲寺を巡ります。	JR御殿場線 下曾我駅(3分) 曾我神戸公園 8kmコース 曾我神戸公園～別所梅林～城前寺～宗我神社～瑞雲寺～中河原梅林～上府中公園～雷電神社～梅の里センター～下曾我駅(御殿場線)
3/23 (土)	江ノ島海岸と広町緑道を散策 神戸橋から小川沿いを緑の広町緑地へ、そしてウォークを楽しんだ後は湘南海岸へ!! 森や海とのバランスが良いコースです。	小田急線・江ノ電 江ノ島駅(6分) 西浜公園 8kmコース 西浜公園～神戸橋交差点～二俣川沿い～広町緑地～七里ヶ浜入口～鎌倉高校前駅～小動不動～江ノ島入口～西浜公園(小田急線・江ノ電)



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