

※集合時間の15分前にはお集まりください

## 2024年7月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所①

6日(土)	例会	<p><b>第325回例会 鎌倉に滝を見に行こう</b></p> <p>集合:JR根岸線 本郷台駅 10時 約10km(プラチナ:約7km)</p> <p>コース:本郷台駅→いたち川經由天神橋→荒井沢せせらぎ緑道→鎌倉市境尾根→今泉不動方面に下る→今泉さわやかセンター(☺昼食)→称名寺(今泉不動)☺→今泉不動バス停(プラチナコース約7km)→高野台バス停→今泉小学校經由長窪の切通(地図にも載っていない小さな切通)→鷹の台バス停→(バス)→大船駅 常楽寺(解散) ※大船駅行きのバス有り</p> <p>★鎌倉の山奥にある称名寺は、木立に囲まれて静寂そのもの。境内には、滝の音や川のせせらぎが響き涼しい風が吹き渡ります。</p>
10日(水)	一般	<p><b>すみだリバーサイドウォークと浅草ほおずき市</b></p> <p>集合:JR新橋駅南改札口 10時 13km(ショートカット:9km)</p> <p>コース:新橋駅→新橋桜田公園→銀座4丁目→歌舞伎座前→築地本願寺→聖路加病院前→隅田川明石町岸→佃大橋→佃島(佃煮買物)→石川島公園パティ広場(☺昼食)→越中島公園→永代橋→浜町公園(ショートカットは最寄りの浜町公園駅から地下鉄で都営浅草駅へ)→隅田川テラス→隅田公園(両コース合流)→浅草寺二天門</p> <p>★都心の多彩な街並みを抜けて久しぶりに隅田川を歩きましょう。佃大橋から吾妻橋まで、夏の川風に吹かれながら十の橋々を巡ります。ゴールでは四万六千日の功德の縁日、浅草寺のほおずきがあなたを笑顔で待っています。</p> <p>★天候、気温によりショートだけの実施になることもあります。</p>
20日(土)	やや健脚 会員限定	<p><b>青梅街道を歩く① ★新宿追分～中野宿～田無宿 【会員限定】</b></p> <p>集合:JR新宿駅東口→JR新宿駅2階東南口改札に変更 10時 約17km</p> <p>コース:新宿駅→新宿追分→中野宿→杉並区立蚕糸の森公園(☺昼食)→杉並区役所(一里塚道標)→井草八幡宮→田無神社→西武新宿線田無駅</p> <p>★旧青梅街道は新宿追分から酒折中山道追分までの約132kmの街道です。途中8宿あります。まずは新宿追分から田無宿まで歩きましょう。</p>
27日(土)	健脚2 会員限定	<p><b>飛竜の滝から鷹巣山～浅間山夏ハイキング 【会員限定】</b></p> <p>集合:箱根登山鉄道 箱根湯本駅 9時30分 約10km</p> <p>コース:箱根湯本駅バス停(畑宿・元箱根方面バス9時45分発乗車)→須雲川バス停(標高251m)→(須雲川自然探勝歩道)→畑宿☺(標高578m)→飛竜の滝→(飛竜の滝自然探勝歩道)→鷹巣山(標高834m☺昼食)→浅間山(標高802m)→宮ノ下駅☺(標高436m)→(箱根登山鉄道)→箱根湯本駅→小田原駅</p> <p>★早川支流須雲川のせせらぎを聞きながら自然探勝歩道を歩いて一里塚がある畑宿へ。飛竜ノ滝は、上段15m、下段25mの落差で迫力があります。鷹巣山から浅間山へ、夏のハイキングを満喫しましょう。</p>

## 2024年7月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所②

28  
日  
(日)

オンラインツアー

文明の十字路を歩く オンラインツアー イタリア・シチリア島の旅

開催時間: 16時～17時30分

- ① メイン会場: 新日本スポーツ連盟神奈川県連盟事務所(13時から受付)
- ② 全国各地・海外: Zoomで参加 (14時30分～15時50分までに入室準備)

主な訪問地: 州都パレルモ市内 古代ギリシャ神殿の跡いっばいのアグリジェント  
古代オリピックのモザイク画「ピキニの少女」や体育室もあるピアッツァ・アルメリーナ  
大階段ウォーキングはカルタジローネ アルキメデスの生誕地シラクサー イオニア海を  
望む「ギリシャ劇場」のタオルミーナ等々

★ガイドさんは州都パレルモ在住30年、シチリア州公認日本語ガイドの河村悦子さん。  
添乗員として世界54か国を訪れ、ワインソムリエ、オリーブオイルソムリエ、エノツーリズム  
モエキスパート等の資格も習得。歴史、美術史跡だけでなくシチリア島の食文化も追及  
中。K-walk の13人が2024年3月にシチリア島を訪れた際のガイドさんです。

★コロナ禍がおわっても、円安でほど遠い海外旅行ですが、空路ローマ経由でパレル  
モ空港まで約15時間を一っ飛び！ 動画や写真で観光します。シチリアの深い歴史、  
田舎料理、青い海と空を日本にいながらにして満喫しませんか。

★詳細はチラシをご覧ください [indexonline sicily.pdf](https://indexonline.sicily.pdf) ([k-walk.main.jp](https://k-walk.main.jp))

★申込は Google フォームから <https://forms.gle/ds2EjCxWAYGX9xIQ9>

申し込み順に80名受付 (会員は伝助にも入力ください)

主催: 新日本スポーツ連盟神奈川県連盟 & 神奈川ウォーキングクラブ

★コースは天候により中止になることがあります。中止の場合…会員へは伝助で  
お知らせします。参加登録者は前日15時以降に必ず伝助を確認して下さい。

★参加費…800円 会員は無料

★持ち物…お弁当・飲み物・敷物・歩数計・健康保険証・雨具

(天気予報が晴れの場合でも雨具は持参してください)

【コース分類】(※詳細は HP「コース基本分類表」を参照)

●ゆったり…6km以下程度+見学

●一般…6km～15km程度 起伏の少ない平坦コース

●やや健脚【会員限定】

標高差100～300m程度の丘陵コース、または歩行距離15km以上の平地コース

●健脚【会員限定】

レベル1 低い山道・標高差200m程度～500m程度

レベル2 標高差400m程度～700m程度 累積標高差800m程度以下

スポーツ保険に加入している事。健脚コースに初参加の方はリーダーの承認を  
得る事、但し参加をお断りする場合があります。

健康づくり、趣味づくりで歩きませんか。お一人での参加も大歓迎です!

【お試し参加申込み↓】(Google フォーム)

<https://forms.gle/4cKwMamn9Fr72CTR9>