

小田原市歩け歩けの会
Odawara Walking Association

小田原市歩け歩けの会(略称OWA)は、小田原市を中心に箱根や相模湾を臨み、名所旧跡に恵まれた神奈川県西湘地区に拠点を置くウォーキンググループです。



【南足柄市 春めき桜】

【小田原市歩け歩けの会について】

- ・会の設立 1965年5月「小田原市歩け歩けの会」を設立
- ・KWA加盟 2000年11月「神奈川県ウォーキング協会」に加盟
- ・活動方針 自然を愛し、自然に親しみ、健康と心身の育成を図り、明るい社会の発展の一助となることを目指しています。

【発行元】

神奈川県ウォーキング協会・加盟団体
小田原市歩け歩けの会

責任者
編集者

加藤悦央
加藤陽子

連絡先

090-9853-9620

【3月例会の中止】

3月15日（月）春木桜と足柄桜巡り 9km・15km

狩川の土手沿いの春木径、アサヒビール工場庭園、怒田丘陵の一の堰ハラネ、千津島と沢山の春めき桜(足柄桜)が咲き誇る名所です。今年こそは皆様と共にウオーキングしながら楽しめる事を願っておりましたが、今年も叶わず！とても残念です。

可憐で見ごたえのある素敵なお花見桜 例会は有りませんが、ウオーキングしながら～お花見しながら～お見えになって心を癒して下さいね。



コロナウイルス感染拡大防止の為 中止致します！

【ウオーカーの皆様へお願い】

今年もウィズコロナと共存しながら進めて行きましょう。朝の健康チェックを必ず行って下さい。

ソーシャルデスタンス 2m以上間隔を開けての歩行をお願い致します。

- ① 当日の朝は、体調は良いか・熱は大丈夫か確認後、不調の場合は無理に参加せず次回の例会に回しましょう。
- ② 必ずマスク着用です。(歩行中は間隔が(2m以上)空いている場合はマスクを外す事も可)
- ③ 来場されましたら、消毒液で手指の消毒実施の上、参加手続きをお願い致します。
- ④ 体温を測定いたします。体温37.5以上の方は参加をお断りいたします。
- ⑤ 受付時は密にならないよう間隔を取り、つり銭等無いように準備下さい。
- ⑥ 参加カードについて

当日の参加者がコロナウイルス感染症を万一発症された場合には、感染ルート・濃厚接触者調査の為使用させていただきます。

- ⑦ 受付終了後は随時出発、矢張り・チョークを見ながらの歩行をお願いします。
- ⑧ ストレッチは個々に行い出発して下さい。

うつらない・うつさないをモットーに！行動しよう！

【小田原市歩け歩けの会 入会方法】

☆ 入会金: 1500円

☆ 年会費: 1500円

※ 年会費は次のとおり加入時期により金額が異なります。

入会時期	1月～3月	4月～6月	7月～9月	10月～12月
入会金	1500円	1500円	1500円	1500円
年会費	1500円	1000円	500円	0円
合計	3000円	2500円	2000円	1500円

※ 退会時は、入会金・年会費は返金致しません。

☆ 個人会員になられた方には

1) 入会後に、会員証・バッジ・名札をお渡し致します。

2) 会報（かながわを歩こう）を毎月配布致します。

3) 定例行事参加の会費は200円です。

※1 特別行事等は参加費を別途設定する場合があります。

※2 神奈川県ウォーキング協会員 200円

他協会の会員 300円 一般参加者 500円

4) 例会参加（OWA）パスポートは10回ごとに参加費無料です。

* いつまでも、いきいき 元気に 過ごす為に *

* ウォーキングで楽しく健康づくりしてみませんか！

日頃の運動不足や「健康の為に何かやろう」としている方 行動してみませんか。

有酸素運動は「歩く」こと「走る」ことが基本ですが、中でもウォーキングは最も手軽に行う事が出来る運動です。

* ウォーキングをする前に準備体操 ストレッチが大切！！

ウォームアップ

身体慣らし、体を温めます。

ストレッチ

筋肉は伸縮と収縮をする機能が有るので、機能を活性化させるための運動です。

ストレッチはいつでも手軽に出来る簡単な健康維持・増進のための体操です。

柔軟性が高まり、全身の血行がよくなり、動きやすい身体作りや筋肉の強化に繋がる。

反動付けずに、10秒位、ゆっくり呼吸しながら力を入れずに行います。

会員募集

* さあ-今日からウォーキングへチャレンジしてみませんか。

ウォーキング仲間と歩いて見たい方 是非 参加をお待ちしております。

入会されると 毎月 「かながわを歩こう」 の会報が発行されます。

詳しくは

小田原市歩け歩けの会

連絡先：090-9853-9620

未病改善で健康長寿

神奈川県ウォーキング協会は
「未病改善で健康長寿」の協力活動団体です。

