

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。



【 鈴木邸のぎる菊 】

【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 加藤悦央

編集者 加藤陽子



【 例会の御案内 】

KWA パスポートシリーズ 第 9弾

2023年 11月12日(日)道の駅・金太郎ふるさとウォーク 10km

集合場所：開成第二公園▼（小田急小田原線 開成駅 歩2分） 【受付時間】 8：50～9：20

【出発式】なし 受付後随時スタート

コース：紫水大橋→足柄大橋→中家村公園（WC）→竹松交差点→道の駅金太郎ふるさと（WC）

→F Fビジネスイノベーション→開成南小学校交差点→開成駅 ゴール

解散後自由食

11：40頃

【見どころ】

フラットの道のり～のびのびと歩こう

南足柄市は小さな町ですが、緑と水が豊かで魅力がいっぱい。「まさかりかついで金太郎～♪♪」でおなじみの金太郎伝説ここに有り。開成から大井町、南足柄市とぐ～ると回るフラットな道のりで歩き易い。「道の駅・金太郎ふるさと」では地元の名産品をお楽しみ下さい。



第23回城下町おだわら

ツデーマーチ

絆を大切に、未来にはばたく「西さがみ」を歩こう！

楽しみながら歩けば心も弾む

ウォーキングしながらリフレッシュ…



11月18日(土) 小田原コース

20km

石垣山一夜城と箱根湯本温泉街コース

10km

雄大な海の恵みを感じる石垣山一夜城コース

6km

ゆっくり歩こう憩いのファミリーコース

11月19日(日) 小田原コース

25km

国府津・菅我の里コース

15km

戦国時代を偲ぶ小田原城総構えコース

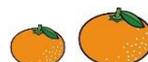
6km

学んで歩こう文学・遺跡めぐりコース

11月19日(日) 真鶴・湯河原コース

20km

潮風薫る真鶴岬とみかん香る湯河原幕山コース



【 例会の御案内 】

2023年 12月12日(火) 城下町を楽しむウォーク 10km

集合場所：城址公園銅門広場▼（JR・小田急線 小田原駅 歩10分）【受付時間】8：50～9：20

【出発式】なし 受付後随時スタート

コース：朝日新聞販売所前→三の丸外郭新堀土塁（WC）→大堀切（東堀）→稲荷森→大稲荷神社
→連上院土塁→江戸口見附→北条稲荷（WC）→かまぼこ通り→なりわい交流館（WC）

解散後自由食 11：40頃

【見どころ】

小田原天守閣を眺めながら歩こう

小田原北条氏が豊臣秀吉との合戦に備え、小田原城とその城下を囲って築いた大規模な堀と土塁による要塞の跡の一部を辿ります。新たに「三の丸外郭新堀土塁」が築かれました。ここでは素敵な景観も楽しみたいですね。「小峰御鐘の台東堀」を抜けて柑橘の香る散策路から総構えの後半のコースへ入り大稲荷神社から城下町(市内)を楽しんで歩を進めて、かまぼこ通りなれわい館に到着です。



体調管理チェック 日々心掛けて行いましょう

うつらない・うつさないをモットーに行動しよう！

野外での活動制限は徐々に和らいていますが、まだまだ気を締めての対応をお願い致します。

今後もウィズコロナと共存しながら進めて行きましょう。朝の健康チェックは大丈夫ですか。

- 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へ。
- ② 人ごみ（混雑）の中ではマスク着用です。歩行中はマスクを外す可。
- ③ 受付時は密にならないよう間隔を取りましょう。
- ④ 受付終了後は随時出発、矢張・チョークを見ながらの歩行をお願いします。
- ⑤ 歩行中は横に広がらない。纏まって歩かない事を心掛けてください。
- ⑤ ストレッチは個々に行い出発して下さい。

* 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。

ストレッチング

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。



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。