

## 歩友マンスリー

11月号(平成29年)第235号

「第三の運動」を推進しよう

背筋を正そう

太ももの貯筋をしよう

踝から先の動きを柔軟にしよう

ウォーキングへの心構え(毎例会唱和文言)

ウォーキングマナーを守り あせらず 急がず

マイペースで 楽しみながら 目的を持って 歩きましょう

【関城ウォーキングクラブ事務局】

〒308-0103 茨城県筑西市辻 1496

金沢 利方 TEL・FAX 0296-37-4058

郵便振替口座 名称:関城ウォーキングクラブ

番号:00110-0-38827

● 関城ウォーキングクラブのホームページ

http://www6.plala.or.jp/y-ookura/

● マンスリー編集 大島 利枝

## 11月第1例会

## 12日(日)第12回鮭の遡上と真岡線SL観賞ウォーク

認定:茨城県マスターウォーカー賞 JVA 道紀行 HR

集合:市役所スピカ館内 8時15分

駐車場:旧市役所駐車場利用 ※雨天決行

★10km・16kmコースあり

会員はスタッフとして参加 役割分担の説明後、

各配置に就いてスタッフ業務を行う

大会受付:9時(スピカ館内)出発式:9時40分

スタート:10時 解散:午後3時頃

11月さわやかウォーク日(自由参加) 8:00~

4(土)5(日)11(土)18(土)19(日)25(土)

## 11月第2例会

## 26日(日)東京・屋上庭園めぐり

出発:電車休日おでかけパス2670円利用

下館駅発7時2分 玉戸駅発7時6分

参加費:当日納入 会員500円 一般800円

持ち物:会員証、飲料水、雨具、他

現地で昼食可能です。

● 10月例会参加者数

・8日(日)筑波山・古道めぐり(道紀行) 19名

・22日(日)ホームロードウォーク 26名

(室内:筋トレストレッチ体操)

・10月 さわやかウォーク参加者数 19名

## &lt;11月理事活動&gt;

14日(火)IWA 代表者会議 鳥生連合会会長出席予定

16日(木)本会理事会 午後7時半 河内公民館

## &lt;12月例会&gt;

10日(日)ホームロードウォークのみ(宝篋山は中止)

24日(日)ホームロードクリーンウォーク・鎌倉歴史探訪W

## &lt;理事会からのお知らせ&gt;

## 1. 11月第1例会 11/12(日)第12回鮭の遡上と真岡線SL観賞ウォークについて

スタッフとして協力下さる方は右の通り38名です。

この内、先日(10/28)の下見調査に19名が参加して

くださいました。ありがとうございました。

大会当日はどうぞよろしくお願いたします。

&lt;お願い&gt;

①配布したコース図等は大会当日持参ください。

※下見に参加できなかった方は同封のコース図を

よく確認して下さい。

③会員:緑のジャンパー着用(持っていない会員は自由)

④弁当は持参ください。

⑤当日ご都合悪くなった方は必ず金沢会長に連絡する

⑥本部接待係は包丁を持参ください。

⑦28・29年度に加入された新入会員は、大会に

ウォーカーとして参加して下さい。(スタッフ免除)

## スタッフ名簿(敬称略)

1.鳥生厚夫	15 関根セツ	29 稲葉勇作
2 金沢 利	16 坂入典子	30 中里くみ子
3 小島都子	17 古谷昌子	31 潮田佳雄
4 古谷とよ子	18 渡辺澤子	32 櫻井美喜子
5 高橋正芳	19 生井百合子	33 木城鷹七
6 大倉美江	20 斉藤つぎ	34 渡辺 猛
7 飯田ひろ子	21 大木千代子	35 大木心結
8 大島利枝	22 鈴木昌子	36 上妻多美子
9 高橋照子	23 早瀬千代	(交流会員)
10 小口一夫	24 堀江民子	37 宮崎秀次朗
11 渡辺清子	25 飛田ユキ	(連合会個人会員)
12 藤崎絹子	26 高橋幸子	38 飯田雅男
13 落合節子	27 宮田芳雄	(一般)
14 渡部チイ子	28 宮田八千代	

## 10月完歩賞(冊/20回)

おめでとうございます

・24冊 小島 都子 さん

・17冊 坂入 典子 さん

・9冊 早瀬 千代 さん

・5冊 中里 くみ子 さん

## 2, 11月第2例会 11/26 (日) 東京・屋上庭園めぐりについて (歩行距離約6km・雨天決行)

屋上庭園2箇所に加え、晩秋の都会・銀座を味わってきましょう。

切符:休日おでかけパス(2670円)を各自で購入してください。スイカでは割引ありません。

電車:下館 7:02 発=小山 7:24 着(JR 湘南新宿ライン)7:46 発=渋谷 9:18 着(田園都市線)= 池尻大橋下車

コース①池尻大橋駅→目黒区天空庭園 9F →渋谷駅電車移動:渋谷(山手線)=有楽町

コース②有楽町駅→アンテナショップいばらきマルシェ(茨城物産店 人気の食堂で野菜ビュッフェ食べ放題)

周辺にも他県のアンテナショップが多数。その他食べる場所はたくさんあります。

コース③銀座 SIX:今年4月に開業したばかりの銀座エリア最大の商業施設(旧松坂屋)屋上庭園 13F  
→東京駅

帰りの電車:東京駅(JR 上野東京ライン)14:49 発下館 16:49 着 又は 15:29 発下館 17:30 着

参加費:当日納入 会員 500 円 一般 800 円

参加申込先:古谷副会長 0296-37-6355 締切 11月12日(日)頃

※電車ですので参加取り消し料ありません。しかし、不参加の場合は連絡をお願いします。

## 3, 12月24日(日)鎌倉歴史探訪ウォークについて

12/24(日)の例会はホームロードクリーンWですが、同日にJWA主催の「鎌倉歴史探訪ウォーク」があります。継続して切り通し7回完歩を目指している会員さんは鎌倉参加OKです。特例として例会扱いとします。



### 10月第1例会 筑波山古道めぐり

平成29年10月8日(日)実施 参加者19名



写真:筑波山神社境内にて 後方に観光客の姿あり

晴天に恵まれて地元の山、筑波山に登った、と言っても筑波山口から筑波山神社までの里山歩き。急坂のつくば道を振り返りながら登った。つくば道は旧郵便局辺りから昔の階段を残しているのが良い。ゆっくり組は沼田から直行筑波山シャトルバスに乗ってきた。バスの中は乗車客が大勢でぎゅうぎゅう詰めであったとか。

昼食はケーブルカー宮脇駅の前に陣取り、楽しいランチタイム。時間に余裕があったので下りは梅林コースを歩き、予定のコース旧登山道に入って行った。

10月は観光客が多く賑やかなのはよいが、次回は静かな冬の日、青空と山頂を眺めながらゆっくり歩きたいと思った。

(写真と文:大倉美江)



### 10月第2例会 雨天のため ☂ ストレッチ・ウォーキング教室を実施!

平成29年10月22日(日)実施 参加者26名



台風21号のため御岳山・奥多摩湖めぐりは中止になりました。例会はホームロードとしましたが、雨がひどいので関城体育館グリーンハウスをお借りし、鳥生連合会会長の指導により筋トレ・ストレッチ体操を行ないました。普段使っていない関節・筋・筋肉を伸ばすストレッチを真剣且つ楽しみながら汗を流しました。

(写真と文:大島利枝)