



月刊

UWC ニュース

Ushiku Walking Club News

発行:牛久ウオーキングクラブ

発行者:会長 望月 諭

連絡先:藤田 080-1976-0223

2月 はうるう年をのぞけば 28 日なので、数日少ないだけでも短く感じる月だと思います。

寒さがきびしい季節ですが、自然の風景が美しい時期でもあります。

冬

空気が澄んでいて空が透明になります。季語には、**立春、初春、早春、梅**などの春の訪れが感じられるような言葉もあり、日差しは春の近いことを予感させてくれます。静かな気持ちで、自然と向き会いながらウオーキングをするのに適した季節といえるのかもしれませんが！霜柱を踏みしめながらのウオーキングは冬ならではの醍醐味ですね・・・。

2月の定例会等

開催日	概要
1日(水)	イオンモール土浦ウオーキング教室 ●スタッフは 8:30 までに牛久中央生涯学習センター集合 直行するスタッフは 9:00 に指定駐車場に集合 ※ウオーキング参加者は 10:00 イオンモール土浦花火広場集合
第1 (日) 5 日	弘法大師堂・茨城百景コース L=11.0km S=6.0km ●集合時間・場所 8:00 牛久市中央生涯学習センター ※集合後、蜜にならない人数で分乗し荖崎運動公園に移動する ※直行する人は 8:30 までに荖崎運動公園駐車場に集合 ●歩行担当:B グループ(A グループはフォローに回る)とする が、運営委員は適宜フォローに回ること ●午後運営委員会 13:30～ 会議室
第2 (日) 12 日	ひたち野牛久駅コース 8km ●集合時間・場所 8:00 牛久市中央生涯学習センター ●歩行担当:B グループ(A グループはフォローに回る)とする が、運営委員は適宜フォローに回ること 
19日(日)	例会休み
第4 (日) 26 日	つくば公園(梅園～洞峰公園) 距離10.0km ●集合時間・場所 8:00 牛久市中央生涯学習センター ※集合後、蜜にならない人数で分乗し赤塚公園に移動 ※直行する人は、8:30分までに赤塚公園・駐車場に集合 する。 ●歩行担当:B グループ(A グループはフォローに回る)とする が運営委員は適宜フォローに回ること 

3月の予定

- ▲第1週 4日(土) 遠山保全林・谷津散策コース 9km
5日(日) いばらき元気ウオーク
同上 午後 13:30～運営委員会
- ▲第2週 12日(日) 万博記念コース 6.0km
- ▲第3週 19日(日) 例会休み
- ▲第4週 26日(日) 例会休み
- ▲第5週 30日(木) みどり野児童公園コース
同上 例会終了後 年度総会
※総会準備担当者は早めに帰り
会場設営など準備にあたる

JWA・IWA等、外部、上部団体等の予定

(1)JWA・IWA 関連

- ①古河市 第24回古河まぐらの里、花桃ウオーク
日程:2023 年3月25日(土)(スタッフ要請3名あり)
コース:21.0km、8.0km、事由歩行
参加費:古河市民¥1,000 円、市外者:¥2,000 円
事前申込(当日参加は不可/事前申込者のみ参加可)
※切:令和5年2月28日(火)
- ②令和5年度 IWA ウオーキング大会
・つくば国際ウオーキング大会
日程:2023 年6月4日(日)ワンデーで開催
・5 県ウオーク
日程:2023 年9月9日(土)ワンデーで開催

(2)打ち合わせ事項

- ①令和5年度活動計画 企画部より提案有り
- ②その他 元気ウオークスタッフ対応について



寒い日のウオーキング・・・

<小物で防寒対策>

首、手首、足首の3つの「首」を暖めると、体感温度は4度あがると言われています。マフラーやネックウォーマー、手袋、長い靴下などの小物類で、3つの首を露出ないようにしましょう。





牛久ウオーキングクラブ 12月定例会 2022.12.4
牛久大仏散策コース 約9.0km IVV

いろんな風景の中で
大仏さんに出会える

ウォーキング



紅葉の森から顔だけ出した
大仏さん。暖かいセーター
を着ているようでした。



どこからでも私たちのウォー
キングを見守ってくれているよう
でした。

朝の集合は寒かった！「おでこ」の体温測定値 34.6度！集合後、車に便乗して奥野生涯学習センターへ移動。準備体操をしているところからお日様が顔を出し暖かくなってきた。空は真っ青、いい天気だ！絶好のウォーキング日和。先月の等々力ウォーキングから一変して静かな人のいない散策。しばらく単調な道を歩いて、1回目の水分補給

の休憩を過ぎたところから、田園風景が広がり、遠くに大仏さんが見えるようになった。田んぼや畑は収穫を終えてひと時の休息状態。道すがらいろんな風景の中での大仏さんはとても新鮮だった。どこにいても見られているようで、悪いことはできないな〜と思いながら・・・大仏さんに見守られながらのウォーキングでした。

会員募集中！

牛久ウオーキングクラブでは皆様の入会を随時受け付けております。お試し体験ウォークもできます。

ご質問、お問い合わせ、お申し込みは 電話 090-4757-4414 望月 論 まで！
080-1976-0223 藤田照美
お気軽にご連絡ください。

(受付時間 9:00～17:00 迄)