



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

UWC QRコード

連絡先:藤田
080-1976-0223



11月の定例会等

開催日	概要
1日(水)	イオンモール土浦ウォーキング教室 ●スタッフ集合時間・場所 9:00 牛久中央生涯学習センター 直行するスタッフは9:45に指定駐車場に集合 ※ウォーキング参加者は10:00イオンモール土浦花火広場集合
5日(日)	牛久自然観察の森と女化紅葉めぐり ●距離 7.9km ●集合時間・場所 8:30 牛久中央生涯学習センター ※集合後密にならない人数で分乗し、牛久自然観察の森第1駐車場指定区分に移動する。 ※直行する人は9:00に同上駐車場に集合 ●歩行担当 A グループ(B 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。 ※飯塚・豊田さんにリーダーを依頼する
8日(水)	いばらき元気ウォーク 牛久自然観察の森と女化紅葉めぐり 7.9km ●元気ウォークスタッフ集合時間・場所 8:30 までに牛久自然観察の森第2駐車場に集合 ●歩行担当 参加者人数によって適宜担当を決めて対応する ※午後運営委員会 13:30~
12日(日)	イヤラウンドウォーク牛久市大会 圏央道の上下横断コース ●距離:8.5km ●集合時間・場所 8:30 牛久駅 東口 8:45 スタート予定~11:30 ゴール予定 (サワムラヤ駐車場) ※ゴール後、抽選会あり、スタッフ3名(竹内、井上、西村)は準備の為に早め(11時頃)にゴールすること。 ●参加費:100円 当日支払(竹内)
19日(日)	例会休み
29日(水)	駅からウォーク ~笠間・稲田石切山脈~ いばらきのグラウンドキャニオンロードウォーク ●距離 5.5km ●集合時間・場所 7:40 牛久駅東口 7:53 発下り 7.8 両目に乗車 ●¥250(入場料)当日支払い、小銭をご用意ください。 ●持ち物 お弁当(近くにお店無し)、飲み物、レジャーシート、簡易雨具等、UWC帽子着用 7:53 発 9:13 着 ●行程 牛久駅→友部(水戸線に乗換)→稲田駅下車→石の百年館→いなだふれあい公園→西念寺→稲田神社 11:15 着 昼食約80分 13:01 発 11:00 発 → 石切山脈 → 稲田駅 → 友部 → 牛久駅
【26日(日)の振替】	

12月の予定

- ▲ 3日(日) いばらき元気ウォーク(牛久大仏コース)
※午後運営委員会 13:30~
- ▲ 10日(日) 忘年ウォーク
(コロツケの街・龍ヶ崎を歩こう)
- ▲ 16日(土) 歩幅と歩速を知ろう!と年末昼食会
- ▲ 17日(日) 令和5年歩き納め(鎌倉・自由参加)

JWA・IWA等、外部、上部団体等の予定

(1) JWA・IWA 関連

① 日本スリーデーマーチ

- ・日程 11/3(金)~5(日) 埼玉県東松山市
- ・UWCから2名スタッフ派遣予定(望月、藤田)
- ・ウォーキングは自由参加
- ・参加費:事前申込3日間で¥3,000
:当日申し込み1日毎¥1,500

② 関東ふれあいの道を歩こう

- ・日程:10月28日(土)
- ・コース:雨引観音~つばくろ山折り返し 8km

③ 受託事業

- ・日程未定、10/2(月)にコース下見
- ・コースは、(仮)つくば市中心部散策ウォーク
- ※ホテル日航つくばからの依頼

■ 打ち合わせ事項

★牛久市保健センターからの依頼

「みんな de ウォーク健康からだ塾 16 期」協力依頼について(別紙資料あり)
ウォーキングの指導依頼有り

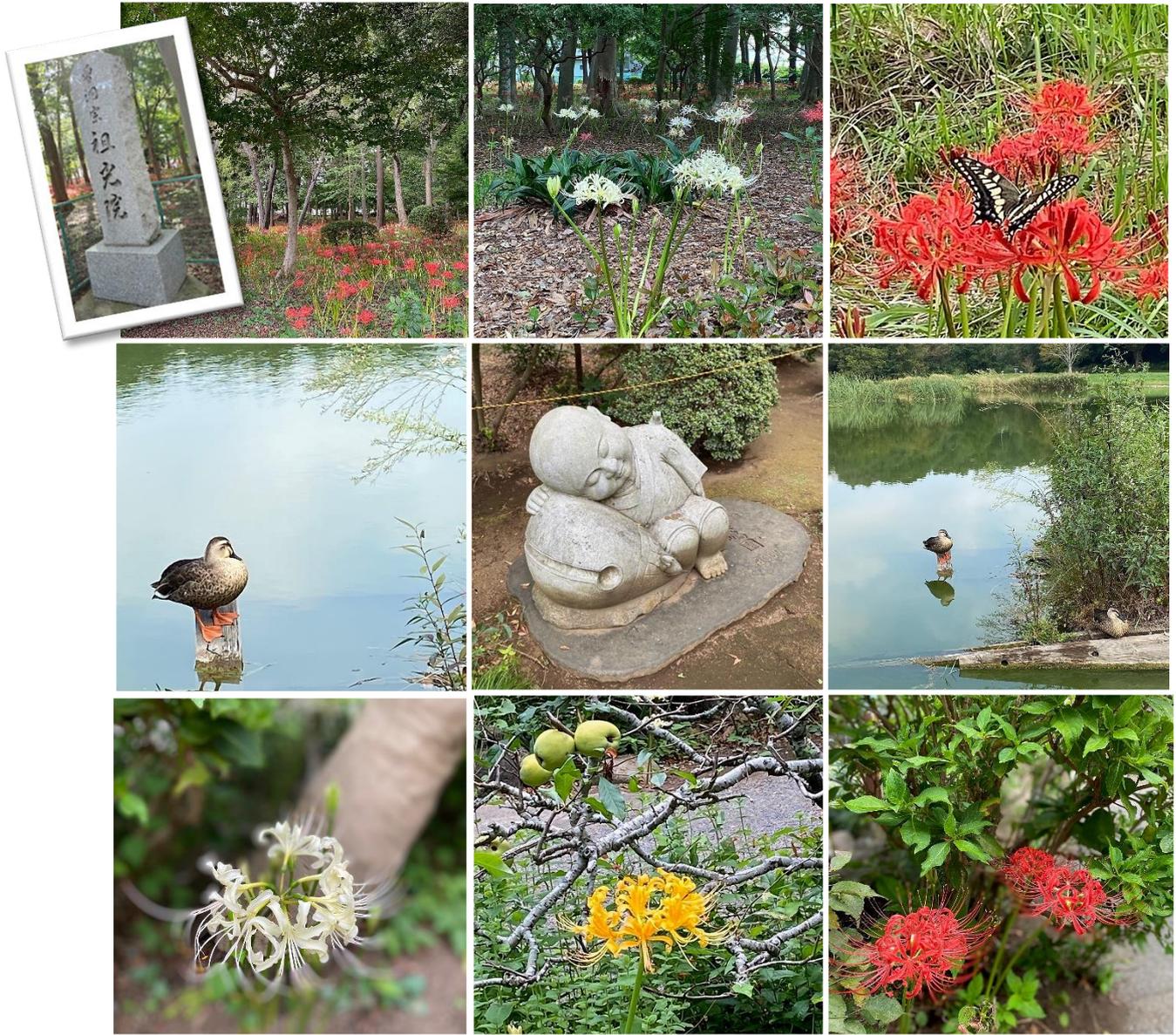
11月といえば

最近気候が様々で、10月から寒〜い日があったり、12月でもだいぶ暖かい日があったりしますが、暦の上では11月から「冬」に入ります。今年は「立冬」が11月8日にあたり、昼夜の長さが等しくなる秋分と、一年で最も昼が短くなる冬至の間で、この日から立春までが暦の上では「冬」とされているのです。だいぶ寒くなってきた今日この頃ですが、もう少しウォーキングの秋を楽しみつつ、冬への準備もしていきたいですね♪





牛久ウォーキングクラブ 9月定例会 2023.9.28日 7.0km IVV
駅からウォーキング ～松戸祖光院の曼殊沙華と 21世紀の森を歩く～



小さい秋・暑い秋見つけた・・・♪

久しぶりに混みあう通勤電車に乗って、松戸祖光院の曼殊沙華を見る駅からウォーキング、異常気象による影響か？今年の曼殊沙華はしおりの写真の様子にはいきませんでした、それでも境内の林の中では、きれいな彼岸花を見ることが出来ました。少し歩いたところで「松戸市 21 世紀の森と広

場」につきました。その名の通り自然と調和した池を中心に緑が広がり開放感一杯でとても快適でした。お昼のお結びを食べて散歩していると可愛いカモが池の淵でお昼寝をされていて何とものどかで癒されました。まだまだ暑い秋ですが、綺麗な花と新しい風景に出会えた楽しいウォーキングでした。