

健保連かながわ

生活習慣病
予防

筋力低下
防止

骨を
丈夫に

ストレス
解消

100キロウォーク

1年間で
100km歩こう!!
8km×12カ月

ウォーキングは、いつでも、どこでも、だれにでもできる体に優しい有酸素運動。健康維持やダイエット…100kmウォークにチャレンジしてみませんか。しかも楽しくウォーキングしながら神奈川を再発見！是非家族そろってご参加ください！！



くりはま花の国



港北ニュータウン



鶴巻あじさい散歩道



健保連神奈川連合会HPに100キロウォークの写真に掲載していますので、是非ご覧ください。
https://kenpo-kanagawa.or.jp/general/walk/walk_archives/2022/2022-gallery



2023年度はコロナ禍以前と同様に、出発式・準備体操後に出発となります

所要時間2時間程度
毎回8km前後の
距離でコース設定

お子様でも参加しやすい
ショートコースも設定
(7月、8月、10月、1月)

景色や花が楽しめる
季節に合った
コース設定

合計12回の参加
100km走破で
達成賞を進呈

体調管理をしっかり行い楽しく歩きましょう!

楽しく歩くために、
地域の方々に迷惑をかけないように
「100キロウォークマナー3ヶ条」
を守りましょう!

- 第一条 信号を守るなど、「交通ルール」を守りましょう!
- 第二条 広がって歩かないなど、「歩行マナー」を守りましょう!
- 第三条 コミを捨てないなど、「社会マナー」を守りましょう!

ウォーク前の
集合場所では
近隣住民の方へ
迷惑をかけないように
しましょう!

2023年4月～2024年3月 予定表

※集合時間はすべて午前9時30分です。現地集合。

※都合によりコースが変更になる場合があります。

参加費：健保連神奈川連合会 会員200円/一般300円

◆万が一の事故などに備え、参加費の一部を傷害保険に充てています。

原則、雨天決行。ただし、当日の天候等により距離・コース変更、または台風や猛暑により危険が予想される場合は中止することもあります。中止の場合は、前日の13:00以降に健保連神奈川連合会ホームページで告知します。

●健保連神奈川連合会ホームページ
<https://www.kenpo-kanagawa.or.jp>

●お電話での確認はこちらまで(前日の13:00-17:00まで)
 ☎045-641-7370 100キロウォーク事務局



月/日	コース名	集合場所 コース案内～解散場所
4/22 (土)	“中世の城跡からパークへ” 中世の城跡から南町田グランベリーパークまで堀川につかず離れず、初夏へ移りゆく流石と里山の景色をお楽しみください。	相鉄線 瀬谷駅(3分) 瀬谷駅北口公園 8kmコース 瀬谷駅北口公園～瀬谷本郷公園～中島樺～深見城跡～上瀬谷公園～目黒信号～鶴岡公園裏のあそびば(解散)～南町田グランベリーパーク駅
5/27 (土)	“新緑の公園ウォーク” 緑の多い港南区(港南台・洋光台)の公園巡りです。円海山に面したコースからは港南台付近の街並みを一望できます。落ち着いたペースのコースです。	根岸線 港南台駅(10分) 港南中央公園 8kmコース 港南中央公園～ひよどり団地～洋光台南公園～洋光台駅前～日野公園墓地～日野中央公園～港南台北公園～港南台駅(JR根岸線)
6/24 (土)	“明治から平成の海辺の公園を歩く” 三笠公園(記念庭三笠と東郷平八郎の像)と平成の埋め立て地、平成町の海辺の公園を馬場海岸まで走り歩く。	京浜急行線 汐入駅(5分) ヴェルニー公園 8kmコース ヴェルニー公園～三笠公園～うみかぜ公園～平成町～海辺つり公園～馬場海岸公園～馬場海岸駅(京急線)
7/22 (土)	“木漏れ日を追って緑道散歩” 都築を2分する早瀬川の北方面、一般道を避け遊歩道を歩きます。木漏れ日の円い影を追いながらしっかり歩きましょう。 4kmコースあり	地下鉄グリーンライン 北山田駅(5分) 山田富士公園 8kmコース 山田富士公園～滝ヶ谷公園～徳生公園～中央大附属中高前～牛久保公園～中川駅前歩道橋～山崎公園～センター北駅前広場(地下鉄) 4kmコース
8/26 (土)	“木陰の遊歩道で森林浴” 木陰のトンネルや両側の木々が生い茂る遊歩道を歩きます。心身に良い効果をもたらす森林浴を楽しみましょう。 4kmコースあり	地下鉄ブルーライン 仲町台駅(7分) せせらぎ公園 8kmコース せせらぎ公園～茅ヶ崎公園～葛ヶ谷公園～川和富士公園～牛ヶ谷公園～みのり公園～荏田近隣パーク～ささぶねの道～すきっぷ広場～センター南駅(地下鉄) 4kmコース
9/23 (土・祝)	“小田原漁港でお買い物” 小田原城址公園天守閣前広場から城山公園に登り北原白秋で有名な「からたちの小径」から市街地に降り、小田原漁港での買い物や「西海小路」(さいかちこうじ)など歴史ある小路を歩く変化に富んだコースです。	東海道線 小田原駅(15分) 小田原城址公園天守閣前広場 8kmコース 小田原城址公園天守閣前広場～城山公園～からたちの小径～松木記念館～小田原漁港～西海小路～小田原城址公園天守閣前広場…小田原駅(東海道線)
10/28 (土)	“多摩川河口とスカイブリッジ” 多摩川沿いのふれあいロードから昨年3月開通した羽田～川崎間を結ぶスカイブリッジを訪ねます 6kmコースあり	JR・京急線 川崎駅東口(10分) 稲毛公園 8kmコース 稲毛公園～港町公園～多摩川ふれあいロード～大師河原公園～殿町第二公園～スカイブリッジ～殿町第二公園～小島新田駅(京急大師線) 6kmコース
11/25 (土)	“渋沢丘陵めぐり” 乳牛の牧場をめぐり渋沢丘陵へ、晴れていれば渋沢丘陵から富士山や丹沢の山々が見えます。標高差約100メートル	小田急小田原線 秦野駅(5分) おおがみ公園 8kmコース おおがみ公園～立野緑地～白井牧場～原牧場～渋沢丘陵～白符稲荷神社～今泉名水桜公園～おおがみ公園～秦野駅
12/16 (土)	“横浜野毛三山からお買い物” みなとみらいから野毛三山(掃部山・伊勢山・野毛山)へ、赤門から大通り公園の横浜橋商店街入口まで歩きます。解散後はお買物をどうぞ!!	JR・根岸線/地下鉄 関内駅(5分) 横浜公園 8kmコース 横浜公園～金の鼻パーク～掃部山公園～伊勢山皇大神宮～野毛山公園～大通り公園～横浜橋通り商店街～城東橋駅(市営地下鉄)
1/27 (土)	“春の芽吹き木もれびの森散策” 首都圏近郊に73haの広さで残る奇跡の木もれびの森で、ちいさな命の芽吹きをさがして春の訪れを楽しんで散策します。 5kmコースあり	小田急線 相模大野駅(7分) 相模大野中央公園 8kmコース 相模大野中央公園～霊雲塔公園～木もれびの森・中央緑地～相模女子大前～相模大野中央公園…相模大野駅(小田急小田原線) 5kmコース
2/24 (土)	“金沢自然公園の梅林巡り” 市街地から緩やかな坂道の住宅街を抜け、山間部を通る横浜横須賀道路を目指します。公園内の動物区に隣接する100%オゾンの植物区です。梅の香りを味わってください。	京急線 金沢八景駅(8分) 八景公園 9kmコース 八景公園～西六浦信号～白山トンネル関東学院大金沢文庫キャンパス～草舞台公園～金沢自然公園・梅林地区～宮川・宿広橋広場～金沢文庫駅(京急線)
3/23 (土)	“銭洗弁天でご利益を…” 昔々、鎌倉武士が闊歩した長谷寺から銭洗弁天、そして、駕籠が回ハイキングコースを浄智寺まで歩きます。	江ノ島電鉄線 由比ガ浜駅(10分) 鎌倉海浜公園 8kmコース 鎌倉海浜公園～長谷寺～銭洗弁天～駕籠が回ハイキングコース～浄智寺～北鎌倉駅(横須賀線)

お問い合わせは 所属健康保険組合 または

健康保険組合連合会神奈川連合会
 TEL: 045-641-7370

協力: NPO法人
 神奈川県歩け歩け協会