



発行 : 牛久ウオーキングクラブ  
 発行者 : 会長 飯塚 幸雄  
 牛久ウオーキングクラブ 検索  
 連絡先: 望月 090・4757・4414

**5月定例会など**

開催日	例会・コースなど
5日(日)	<p><b>いばらき元気ウォーク</b>は、5/18(土)実施の「牛久健康ウォーク」のため休み</p> <p><b>刈谷中央公園</b>(例会) 7km                  ・集合場所: 中央生涯学習センター                  ・集合時間: 7時00分</p> <p><b>(5月から朝の集合時間は夏時間となり7時00分になります)</b>                  (担当 Aグループ: リーダー 菅沢)</p>
5日(日)	<p><b>運営委員会</b>                  集合場所: 中央生涯学習センター                  時間: 例会終了後</p>
8日(水)	<p><b>イオンモール土浦 館内ウォーク</b>                  ・会場: イオンモール土浦 1階                  ノジマデンキ前花火広場(屋内)</p> <p><b>スタッフ</b>                  ・集合: 中央生涯学習センター、8時20分                  イオンモール土浦駐車場に車で相乗り移動                  午前9時までに到着</p> <p><b>UWCの参加者</b>                  ・スタッフと同じ場所・時間に集合し相乗りで会場に行くか、または各自で直接会場に行くかどうかどちらかの方法で参加してください。</p>
12日(日)	<p><b>遠山コース L 10km S 6km</b>                  ・集合場所: 中央生涯学習センター                  ・集合時間: 7時00分                  (担当Aグループ、リーダー: L 藤田、S 大平)</p>
18日(土)	<p><b>牛久健康ウォーク 2019</b>に協力</p> <p><b>L 牛久かっぱの小径 11km, HR66 道100選</b>  <b>S 牛久シャトー通り散策 3.8km, HR68</b>                  ・集合場所: 牛久市保健センター前                  ・集合時間: 7時00分</p> <p><b>責任者</b>                  本部: 飯塚、望月                  牛久沼かっぱの小径コース 11km:                  大西、鈴木(広)                  シャトー通り散策コース 4km: 藤田、望月                  受付: 竹内、大久保</p>
19日(日)	<b>例会休み(第3日曜日)</b>

**4月から6月はAグループです**  
 リーダー菅沢、サブリーダー藤田、大平、鈴木(俊)、井坂、大久保、西村が担当です。

21日(火)	<p><b>バスハイク「巨大地下空間とスバル工場見学〜ときめきと驚きの1日〜」</b>(5/26の振り替え)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・集合時間: 6時45分(時間厳守) 7時出発</li> <li>・集合場所: 中央生涯学習センター</li> <li>・参加費: 3,700円 (5/18牛久健康ウォークまでに納入)</li> <li>・行程: 牛久(7:00)→高速道→大谷資料館見学→大谷平和観音(昼食)→高速道→スバル矢島工場見学→高速道→牛久(17:30頃)</li> <li>○昼食・飲み物持参 ○レジャーシート持参</li> <li>○地下空間温度8℃前後長袖又は上着着用</li> <li>○地下空間階段上り下り苦手の方(杖お勧め)</li> <li>○UWC帽子着用</li> <li>●大谷資料館⇒2班が1日付見学 ●スバル矢島工場⇒案内ビデオ・生産ライン見学</li> </ul>
25・26日(土・日)	<b>飯能ソーテーマーチ</b> (自由参加)
26日(日)	<b>例会休み</b> (バスハイク 5/21の振り替え)
30日(木)	<p><b>運営委員会</b>                  ・集合場所: 中央生涯学習センター                  ・集合時間: 18時～</p>

<b>令和元年6月のウォーキング予定</b>	
1日(土)～2日(日)	つくば国際ウォーキングに協力
2日(日)	いばらき元気ウォーク(鎌倉権五郎景政物語コース HR146)
5日(水)	イオンモール土浦 館内ウォーク
9日(日)	牛久沼かっぱの小径(7.6km) 一般公募、牛久駅東口 8:30 集合 9:00 スタート
16日(日)	例会休み(第3日曜日)
23日(日)	駅からウォーキング(手賀沼)
30日(日)	龍ヶ崎蛇沼公園コース

**ウォーキングマナーの向上に努めましょう**  
 日常のウォーキング途上、あるいはウォーキングの場所への電車・バス等の乗り物による移動中も、常々ウォーキングマナーの向上に努め、周囲の通行者や同乗者・同伴者、居合わせた土地の方たちに迷惑をかけることの無いように常に最大限の心を配りましょう。

**牛久ウォーキングクラブの役員・指導部員の役割**  
 ・例会の際、ウォーキング指導部員は赤帽着用  
 ・指導部員は、Aグループ又はBグループのリーダー、スイーパー、アンカーをサポートする