



月刊

UWC ニュース

Ushiku Walking Club News

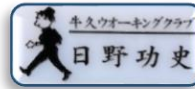
発行：牛久ウオーキングクラブ
 発行者：会長 望月 諭
 連絡先：藤田 080-1976-0223

6月は唯一祝日の無い月ですが、ウォーキング愛好者にとっては大切な月です。
 6月5日は祝日ではありませんが「環境の日」と定められ『事業者及び国民の間に広く環境の保全について理解を深めるとともに積極的に環境保全に関する活動を行う意欲を高める』ことを目的に作られたそうです。初夏、新緑の美しい自然環境の中を歩く心地よさは格別です
 今一度、身近な所から環境保全を意識してウォーキングしてみたいかたがたでしょう・・・♪



集合時間は
 5月～9月は夏時間で
 原則：7時00分です。

6月の定例会等	
開催日	概要
第1日 (水) 1日	イオンモール土浦 館内ウォーキング ●会場：イオンモール土浦1階 ノジマデンキ前花火広場 ●スタッフ集合：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9:00までに到着—スタッフ— (1)「事前体調チェック表」に体調を記載し、当日朝会長に渡す (2)職員専用口から入館、コロナワクチン予防接種済証(コピー可)を呈示 (3)裏側の職員駐車場を利用
第1日 (日) 5日	牛久沼・かっぱの小径コース 7.6km IVV —城中の史跡めぐり、小川芋銭のふるさとを訪ねる— ●集合時間・場所：8時00分 牛久駅東口広場 ●歩行担当：Aグループ(Bグループはフォローに回る) 班分けは10～15人を目安とする ※第15回つくば国際ウォーキング大会(詳細はチラシ参照) 参加者希望者は5月20日までに申込みこと。
11日(土)	運営委員会 13:30
第2日 (日) 12日	鎌倉権五郎景政物語コース 8.4km IVV —鎌倉権五郎景政ゆかりの場所を巡る— ●集合時間・場所：7時00分 牛久中央生涯学習センター ※集合後、車で相乗り、奥野生涯学習センターへ移動 ※奥野生涯学習センターに直行する人は7:30までに集合 ●歩行担当：Aグループ(Bグループはフォローに回る) ※いばらき元気ウォーク『鎌倉権五郎景政物語コース 詳細は別途、スタッフは役割分担表による
19日(日)	例会休み
第4日 (日) 26日	駅からウォーキング～水とみどり歴史の回廊ウォーク・野菊の墓から じゅん菜池へ～ 松戸国府台コース 8.0km IVV ●集合時間・場所：7時50分牛久駅集合で8時12分発 上り電車(前方2～3両目)に密にならないように乗車、 8時49分松戸駅着トイレを済まして西口集合・ストレッチの後→坂川→戸定が丘歴史公園→野菊の墓碑→ 国府台公園じゅん菜池→里美公園→バス乗車→ 松戸駅西口到着12時30分頃・現地解散、昼食は各自 ●留意事項：マスク・UWC 帽子着用 ※交通費：JR 片道594円 市内バス280円



名札は分かり易い所に
 分かり易くつけましょう！

来月 7月の予定

- ▼2日(土)第5回3県境&5県ウォーク(自由参加)
- ▼3日(日)牛久自然観察の森～女化新緑巡りコース
 ※いばらき元気ウォークは別途開催
- ▼第3週(工場見学(アサヒビール守谷工場見学
 7月10日(日)の振替)
- ▼17日(日)例会休み
- ▼24日(日)高崎・自然観察の森
 ～こもれび六斗の森コース～
- ▼30日(土)牛久カッパ祭りパレード参加(中止)
- ▼31日(日)牛久シャトー通り散策コース+α

その他・IWA等、外・上部団体等の予定

- 第15回つくば国際ウォーキング大会
 6月5日(日)ワンデーで開催予定(詳細はチラシ参照)
 別途スタッフ要請あり、5月15日までに役割決定予定
- 第5回3県境&5県ウォーク
 7月2日(日)ワンデーで開催予定(詳細はチラシ参照)
 別途スタッフ要請あり、5月31日(火)までに役割決定(予定)

ウォーキング Q&A

- ★ Q.ウォーキングは毎日した方がいいですか？
- ★ A.ウォーキングは低負荷な有酸素運動です。
 毎日続けても大丈夫です。ウォーキングは継続が大切です。有酸素運動は毎日続けましょう。
- ★ Q.一日何分歩くといいですか？
- ★ A.一日の中で続けやすい時間帯を見つけウォーキングを毎日の習慣に取り入れましょう。
 少し早歩きで20分以上がお勧めです。