

平成 29 年度 県民健康づくり表彰式

茨城県知事及び健康いばらき推進協議会長から「健康いばらき 21 元気アップ優秀賞」受賞



2月15日(木)、県庁9階講堂において、「県民健康づくり表彰式」が開催されました。古河保健所の推薦を受け、佐藤邦彦氏、塚田博文氏、落合フミエ氏が「健康いばらき 21 元気アップ優秀賞」を受賞しました。

ウォーキングを習慣として健康づくりに努め、いばらき元気ウォークに積極的に参加してこられました。多くの仲間とともに、楽しみながら健康づくりに取り組んでいることが評価され、推薦をうけ受賞しました。

◇事務局からのお知らせ

<1> 古河悠歩の会の「年次総会」が、4月8日(日)9:00から古河福祉の森において開催されます。会場の福祉の森の使用許可は、4月に入ってからあります。会場が変更になる場合は、速やかにご連絡いたします。

欠席される場合は、委任状・年会費を出席される方をお願いしてください。

<2> ジャパンミート1%キャンペーンへのご協力、ありがとうございました

今回は2月28日にて終了します。結果は次号にてご報告いたします。

次回のキャンペーンにも申し込みをする予定です。参加できた際は、ご協力をお願いします。

<3> ボランティア活動への、ご協力に感謝いたします

はなももマラソンの「立哨・応援」、古河まくらがの里・花桃ウォークに関する「袋詰め」「矢張り」「開催日のスタッフ」として、多くの会員が名乗り出てくださいました。

次号にて、ご協力いただいた会員の皆様のご芳名を掲載いたします。

◇定例会のお知らせ

第225定例会【日光街道を歩く】

- ♪期 日 : 平成30年3月10日(土) 平坦地<認定12km> ～再掲載～
- ♪集 合 : 古河駅改札前 6:40
- ♪コ ー ス : 古河駅(6:53~6:59 小田原行き) == 栗橋駅(7:05~7:35 東武日光線急行)
== 新栃木(7:47~8:07) 下今市駅(下車駅が上今市駅から下今市駅に変更)
下今市駅・市縁ひろば・杉並木公園・ポカラ施工区(日光市瀬川)・
日光ダイヤ川公園・並木太郎(日光市七里)・東武日光駅前・日光市役
所前・神橋・日光東照宮・五重塔・東武日光駅
- ♪費 用 : スイカ利用(行き1,080円 帰り1,162円)
- ♪移動距離 : 古河駅~下今市駅(81km) 東武日光駅~古河駅(88km)
- ♪今回の担当 : 佐藤(進) 佐藤(邦) 永井
- ♪帰 路 : 東武日光駅(14:31~15:24) == 栃木駅(15:39~16:12) == 栗橋駅
(16:20~16:26) 古河駅
- ♪見どころ : 世界最長の並木道「日光杉並木街道」を歩きます。平成27年の「日光社参ウ
オーク」と同じコースで、今市宿から日光東照宮を目指します。

第226定例会【高尾山ハイキング】 途中きつい登りもあります

- ♪期 日 : 平成30年4月21日(土) <認定10km>
- ♪集 合 : 古河駅改札前 6:30
- ♪コ ー ス : 古河駅(6:44) 湘南新宿ライン == 新宿で京王線に線に乗り換え
新宿駅着(7:52) 京王線(8:26) == 高尾山口駅(9:23)
高尾山口駅・一号路高尾山駅・さる園・女坂・薬王院・高尾山山頂
(昼食)・六号路・琵琶滝・岩屋大師・妙音橋・高尾山口駅
- ♪費 用 : スイカ利用 古河駅→新宿駅(1,144円) 京王新宿駅→高尾山口駅(381円)
- ♪移動距離 : 古河駅→新宿駅(67km) 京王新宿駅→高尾山口駅(45km)
- ♪今回の担当 : 佐藤(邦) 佐藤(進) 佐藤(春)
- ♪帰 路 : 高尾山口駅(14:30) == 新宿駅(15:24~15:39) 宇都宮行き ==
古河駅(16:46)
- ♪見どころ : 高尾山頂上から、丹沢山塊・南アルプス・日光方面などの山々が眺望できます。
六号路は、鳥の鳴き声、沢のせせらぎを楽しめるコースです。



高尾山には、ケーブルカーがあります
体調・体力を考えて、遠慮しないでケーブ
ルカーを利用してください。
利用の際は、必ず担当者への報告を！！

清滝駅⇔高尾山駅
15分間隔で運転
乗車時間約6分
運賃片道480円



ムッチちゃん

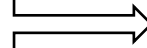


◇いばらき元気ウオークの日を歩こう



☆三和地区② <HRNo111・113>

清水丘親水公園



期 日：3月4日（日） 午前9：00までに集合 歩く距離 10 km

集 合：清水丘親水公園 <古河市東山田 5223> ☎電話はありません

コ ー ス：清水丘親水公園→東山田揚水機場→香取神社（WC）→八幡神社→逆井城址公園（WC）→清水丘親水公園

☆古河地区② <HRNo 108・151・152・153・226>

期 日：4月1日（日） 午前9：00までに集合 歩く距離 7 km / 11 km

集 合：古河庁舎 <古河市長谷町 38-18> ☎0280-22-5111

コ ー ス：古河庁舎→四季の径（WC）→古河駅→はなももプラザ（WC）→隆岩寺→正定寺→歴史博物館→長谷観音→古河庁舎（7 km）→総合公園（WC）→古河庁舎（11 km）

2月・3月・4月のおすすめコース

実施日	大会名	距離・コース名	申し込み・詳細確認
2月25日（日）	第12回蔵と石のまち真壁のひな祭りウオーク	10 km	佐藤会長・中山へ 参加費 300円（当日）
3月17日（土）	第7回水戸観梅ウオーク	25 km（健脚コース） 自由歩行 15 km（のんびりコース） 自由歩行 8 km（たっぷり梅コース） 団体歩行	一色副会長・中山へ 参加費 500円 事前申し込みします （3月4日までに参加費を添えて）
3月31日（土） 4月1日（日）	第39回上州太田グリーンマーチ	31日：金山城跡・呑龍さまコース 10 km・20 km・30 km ：いずみ緑道と歴史の道 15 km 1日：渡良瀬川・八王子丘陵コース 5 km・10 km・20 km・25 km	中山へ 事前申し込みします 参加費 1800円 3月10日までに 参加費を添えて

2月17日（土）【久里浜ペリー記念館・くりはま花の国を歩く】



「ペリー記念館」にて記念写真
一般の方11名を含め55名での
例会。「くりはま花の国」は、
丘というより小山！！
意外なほど標高差があった。
花の季節としてはオフシーズン
でしたが、菜の花や香り良いス
トックが迎えてくれました。広
大な敷地に「ポピー」の苗が霜
よけの下で春を待っていました