

歩友マンスリー

2月号(平成29年)第226号

「第三の運動」を推進しよう

背筋を正そう

太ももの貯筋をしよう

踝から先の動きを柔軟にしよう

ウォーキングへの心構え(毎例会唱和文言)

ウォーキングマナーを守り あせらず 急がず
マイペースで 楽しみながら 目的を持って 歩きましょう

【関城ウォーキングクラブ事務局】

〒308-0103 茨城県筑西市辻 1496

金沢 利方 TEL・FAX 0296-37-4058

郵便振替口座 名称:関城ウォーキングクラブ
番号:00110-0-38827

● 関城ウォーキングクラブのホームページ

<http://www6.plala.or.jp/y-ookura/>

● マンスリー編集 大島 利枝

2月第2例会

12日(日)ホームロードW・真壁ひなまつり下見

集 合 : 関城体育館 8:00

受付終了後ホームロードWと真壁ひなまつり下見
に分かれます。

下見の方 : 会のジャンパー・飲料水食等持参

● 1月例会参加者数

- ・ 8日(日) 東京 深川七福神巡り 39名
- ・ 22日(日) ホームロードウォーク又は宝篋山登山
ホームロード28名 ・ 宝篋山登山2名(3)
- ・ 1月 さわやかウォーク参加者数 17名

2月第2例会

26日(日)第11回蔵と石のまち真壁ひな祭りウォーク
(500選大会 08-08・ヘルスロード 365・No.97)

集 合 : 桜川市 真壁体育館 駐車場 8時30分

受 付 : 9時15分～

詳細は理事会からのお知らせに記載

さわやかウォーク日 (自由参加) 8:00～

4(土)5(日)11(土)18(土)19(日)25(土)

2月完歩賞(冊/20回)

おめでとうございます

- ・ 14冊 生井百合子 さん
- ・ 4冊 高橋 照子 さん
- ・ 2冊 松本 京子 さん
- ・ 1冊 大木 心結 ちゃん

<2月理事活動>

16日(木) 理事会 午後7時半 河内公民館

中旬頃 碓氷第三橋梁(めがね橋)と安中秋間梅林散策下見予定

<平成29年3月例会>

12日(日)碓氷第三橋梁(めがね橋)と安中秋間梅林散策(群馬県)

26日(日)下妻砂沼公園ウォーク(ヘルスロードNo.100、道紀行)

<理事会からのお知らせ>

1. 2月第2例会 26日(日)第11回蔵と石のまち真壁ひな祭りウォークについて

集 合 : 桜川市真壁体育館 駐車場(雨天決行) スタッフは8時30分集合 緑のジャンパー着用

受 付 : 9時15分～ スタート:10時→高上町駐車場経由(岩瀬・つくば臨時バスで来る参加者のため)

コ ー ス : 10キロ 6キロ(昼食の真壁伝承館で終了)

持 ち 物 : 会員証、365 パスポート、弁当、雨具 他

参 加 費 : 筑西市W 連合会員無料、ウォーキング協会員300円、一般500円、中学生以下無料

申し込み : 古谷副会長まで 電話 37-6355

スタッフ : 以下の皆さんがスタッフとして協力して下さいます。よろしくお願ひします。

鳥生厚夫、金沢 利、高橋正芳、小口一夫、滝田五郎、金澤 均、小島都子、古谷とよ子、飯田ひろ子

大島利枝、高橋照子、金沢幸子、藤崎絹子、落合節子、生井百合子、大木千代子、大木心結、早瀬千代

関根セツ、飛田ユキ、(準備のみ大倉美江) (敬称略) ※下見用コース図等マンスリーに同封

2. 3月第1例会 12日(日)碓氷第三橋梁(めがね橋)と安中秋間梅林散策(群馬県)について

交通手段 : 貸切バス利用 ※雨天決行

参 加 費 : 会員 4,000 円 連合会員 4,500 円 一般 5,000 円

申し込み : 2/12までに参加費を添えて古谷副会長まで (☎0296-37-6355)

締め切り : 2/12ですが、その前に定員33名になり次第締切ります。キャンセル料2月26日から発生

詳細は2月中旬に下見を実施しますので次号3月号マンスリーでお知らせします。

3. 平成29年度の会員更新について

29年度も会員として継続される方は、年会費3000円を2月末までに飯田会計さんに納入して下さい。
 2/12ホームロードウォークの際に手続き受付ます。真壁ひな祭りWの時では混雑しますので、直接納入できない方は郵便振込でお願いします。郵便振替口座 名称: 関城ウォーキングクラブ 番号: 00110-0-38827
 退会を希望される方は2月末までに電話連絡網にある班長(役員)までお知らせ下さい。来年度の名簿作成 傷害福祉制度(保険)加入手続き等のため正確な情報が必要です。よろしくお願いいたします。

4. (自由参加) 3月3日(金)ジオパーク・ウォーク筑波山麓シリーズ No.4 「筑波梅林散策」

集合: 筑波山口(バス停前)午前9時 筑西市広域連携バス利用の場合: 下館駅発8:10
 参加費: 会員100円 コースはIWAニュース参照 雨天中止 弁当持参 事前申込: 大倉まで 0296-24-3280

5. (自由参加) 3月11日(土) ザ・ヒロサワ・シティ梅祭りウォーク

集合: ザ・ヒロサワ・シティ駐車場 午前10時 歩く距離約4,2km イベントあり(弁当不要)
 参加ご希望の方は、鳥生連合会長に連絡してください。 ☎20-3386 携帯 080-1090-5748

6. <平成29年度関城ウォーキングクラブ事業計画案 >

平成29年度(2017)の事業計画案(例会)をお知らせいたします。
 詳細は、4月23日の総会でご説明いたします。

4/ 9(日) 梨の花まつりウォーク	10/ 8(日) 筑波山古道めぐり
4/23(日) 平成29年度定期総会	10/22(日) 御岳溪谷・奥多摩湖めぐり
5/14(日) 静峰ふるさと公園ウォーク(那珂市)	11/12(日) 鮭の遡上と真岡線SL鑑賞ウォーク
5/28(日) ホームロードウォーク or 宝篋山登山	11/26(日) 東京・吉祥寺周辺めぐり
6/ 4(日) つくば国際ウォーキング大会参加	12/10(日) ホームロードウォーク or 宝篋山登山
6/25(日) 茂原あじさい屋敷散策(千葉県茂原市)	12/24(日) ホームロードクリーンウォーク
7/ 9(日) ホームロードクリーンウォーク	1/14(日) 東京葛飾柴又七福神めぐり
7/23(日) 下妻砂沼公園ウォーク	1/28(日) ホームロードウォーク
8/5・6(土・日) 夏の一泊ウォーク 伊豆方面	2/11(日) 房総花畑ウォーク(千葉県南房総市)
8/27(日) どすこいペア祭りウォーク	2/25(日) 第12回真壁ひな祭りウォーク
9/10(日) ホームロードウォーク	3/11(日) 県西運動公園ヘルスロードウォーク
9/24(日) 茂木城山公園彼岸花観賞ウォーク	3/25(日) ホームロードウォーク



東京 深川七福神巡り 平成29年1月8日(日)実施 参加者39名 (写真: 金澤 均・文: 大倉美江)



雨が降る予報でみな心配しながら午前7時バスに乗り込んだ。日曜日の東京は道路が空いていて、9時には門前仲町永代通りに到着。七福神めぐりは富岡八幡宮から始まり、午前11時5寺院、江東区深川江戸資料館見学、午後2寺院、吉良邸跡や回向院にも立ち寄った。帰りのバス午後2時に乗り込んだら雨が落ちてきた。予定の清澄公園は都合によりカット。右写真のお相撲さんは正代関です。回向院前の通りで見かけました。4時帰着、やはり東京は面白い。