

歩友マンスリー**3月号 (平成29年) 第227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

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)

集 合 : 関城体育館前 午前6時
 筑西市役所旧本庁舎前 午前6時15分
 ※本庁舎はスピカビルに2/13 移転しました。
 持ち物 : 会員証、弁当、飲料水、雨具、
 交通機関 : 貸切バス利用

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)

3月第2例会

26日(日)下妻砂沼公園ウォーク
 (ヘルスロードNo.100、道紀行)

集 合 : 観桜苑(かんおうえん)駐車場 午前9時
 持ち物 : 会員証、365 パスポート、飲み物
 道紀行 100 選完歩パスポート

- 2月例会参加者数
 - ・12日(日) ホームロードW・真壁ひなまつり下見
 ホームロード21名 真壁ひなまつり下見13名
 - ・26日(日) 第11回蔵と石のまち真壁ひな祭りウォーク
 31名(34名)
 - ・2月 さわやかウォーク参加者数 33名

<3月理事活動>

7日(火) IWA 理事会 高萩市
 出席: 鳥生、金沢、大倉 午後スキルアップ研修会あり
 16日(木) 本会理事会 午後7時半 河内公民館

<平成29年4月例会>

9日(日) 梨の花まつりウォーク
 23日(日) 平成29年度定期総会(河内公民館:10時)
 ホームロードウォーク(8時)

2月完歩賞(冊/20回)

おめでとうございます

- ・ 22冊 渡辺 澤子 さん
- ・ 4冊 中里 くみ子 さん

<理事会からのお知らせ>

- 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**
 マンスリーでコース説明等を掲載予定でしたが、下見の予定が3月4日に変更されたためお知らせ出来ません。
 当日、車内で説明がありますので楽しみにお待ち下さい。お弁当持参です、お忘れなくお願いします。
 募集定員に達しましたので募集は終了しますが、キャンセル待ちでよろしければ受け付けます。
- 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で、年会費3000円を未納の方は飯田会計さんに納入して下さい。
 退会を希望される方は早急に電話連絡網にある班長(役員)までお知らせ下さい。
- 平成29年度定期総会について**
 日 程 : 4月23日(日) ホームロードウォークの後、河内公民館にて総会を開催します。
 総会は、1年間の運営を決める大事な会議ですので、会員の皆様はご出席ください。総会出席者は昼食の準備
 がありますので、古谷副会長(電話37-6355)まで昼食代1000円を添えてお申し込み下さい。
- 年度完歩賞、準完歩賞(1回不参加)、20回以上完歩賞、等の表彰について**
 押印もれがあるかどうか各自確認して下さい。
 受賞該当と思われる方は、念のため4月2日までに小島副会長(電話37-5359)までお申し出ください。

5, (自由参加)3月3日(金)ジオパーク・ウォーク「筑波梅林散策」ウォーク

集合:筑波山口9時 解散:15時頃 参加費:連合会員100円、協会員300円、一般500円 雨天中止

6, (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。 FAX 0296-20-3386 携帯 080-1090-5748

7, (自由参加) 3月18日(土) 第6回水戸観梅ウォーク 7時30分~4時 (雨天決行)

コース:自由歩行 30km、15km、7kmの3コース

場 所: JR水戸駅南口さくら東公園 (駅南口から徒歩1分)

受 付: 7:30~ 開会式 8:00 スタート 30km- 8:30 ・ 15km- 8:40 ・ 7km- 8:50

参加費: 事前 500円 当日 700円 高中小生 無料

事前申込締切: 3月15日 詳細はIWA ニュース3月号の3ページを参照

主 催:水戸歩く会 共 催:茨城県ウォーキング協会 後援:水戸市ほか

問合せ:水戸歩く会 川上清会長 029-251-3246



第11回蔵と石のまち真壁ひな祭りウォーク 平成29年2月26日(日)実施 参加者65名

(写真:文:大会スタッフ)

平成29年2月26日(日)恒例の「蔵と石のまち真壁ひな祭りウォーク」が開催されました。この時期らしい寒さはなく穏やかな一日となり、団体では古河悠歩の会から13名、個人ではIWA協会員20名・一般14名、当クラブ会員31名と多くの方にご参加いただき賑やかな大会になりました。

今年から例年の逆コースを歩く事になり、鳥生連合会長の説明を聞きながら祭り会場を歩き、高上町駐車場でバスの参加者と合流し 煎餅仙七でお茶をいただき、真壁城址を経て祭り会場の真壁伝承館へ戻って来る充実したコースでした。

伝承館での昼食後は、西岡本店で甘酒をご馳走になりながら津軽三味線のライブを堪能して、小田部鋳造所で日本一の釣鐘の見学をし、スタートの高上駐車場・体育館へ戻りフィニッシュを迎えました。

参加された皆様にはひな祭りウォークを楽しんでいただけたでしょうか。ご参加ありがとうございました。



出発式



真壁城址を歩く



西岡本店(醸造元)での津軽三味線ライブ♪