

歩友マンスリー**7月号 (平成29年) 第231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

7月第1例会**9日(日) ホームロードクリーンウォーク**

集 合 : 関城体育館前 午前8時
 持ち物 : 会員証、飲み物、他

- 6月例会参加者数
 - ・5/28日(日) ホームロードウォークor宝篋山登山
 ホームロード 25名 宝篋山登山 7名(3)
 - ・4日(日) 第11回つくば国際ウォーキング大会 18名
 - ・25日(日) 茂原あじさい屋敷散策ウォーク 41名
- ・6月 さわやかウォーク参加者数 45名

7月第2例会**23日(日) 下妻砂沼散策ウォーク(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

7月さわやかウォーク日 (自由参加) 8:00~

1(土)2(日)8(土)15(土)16(日)22(土)29(土)30(日)

6月完歩賞 (冊/20回)

- ・ 12冊 藤崎絹子 さん ・ 3冊 渡部チイ子 さん
- ・ 3冊 小口一夫 さん

<7月理事活動>

中旬頃 1泊ウォーク(伊豆伊東方面) 下見:金沢会長、高橋副会長 小口理事(鳥生連合会長)
 18日(火) IWA代表者会議(ひたちなか市) 鳥生連合会長、大倉事務局長
 20日(木) 本会理事会 午後7時半 河内公民館

<8月例会>

6日(日) ホームロードウォーク
 27日(日) ホームロードウォーク(どすこいペア祭りの開催が9月3日になった為 予定変更します)

<理事会からのお知らせ>**1. 9月9・10日(土・日)一泊ウォーク(伊豆方面)について**

目的地が伊豆修善寺(静岡県)に決まりました。

申込みの受付は6月第2例会の茂原あじさいウォークのバスの中で行いました。例会に参加されない会員の方には、担当理事が出欠の確認を取りました。バスに若干の余裕がありますので7月9日まで申込みの受付をします。申込みをされた方は8月第1例会8月6日に参加費を集めますのでご持参下さい。例会をお休みの方は8月6日までに古谷副会長まで納めて下さい。(☎0296-37-6355)

参加取消の場合8/7よりキャンセル料が発生しますのでご理解下さい。ただし、交代の場合はこの限りではありません。

参加費: 会員:18500円 連合会会員:19000円 一般:19500円(バス代、宿泊代含む)

集 合: 旧筑西市役所本庁舎前 午前5時 関城体育館北側駐車場 午前5時15分(雨天決行)

宿泊場所: 伊東(伊藤園ホテル)

コース予定: 1日目 修善寺市内ウォーク→ホテル 2日目 七滝散策→小田原→帰路

7月中旬予定の下見の状況によりコース変更あり 詳細は8月号でお知らせします。

2. 第11回つくば国際ウォーキング大会 派遣スタッフの皆さんご協力ありがとうございました。

暑い中、本部、受付、抽選会、女性部ショップ、など多岐にわたり活動されそれぞれご苦労があったかと思いますが、ご協力ありがとうございました。

3, 8月第2例会内容変更のお知らせ

当初予定していた8月27日の「どすこいペアー祭りウォーク」は開催日が9月3日になりましたので、例会はホームロードウォークとします。

9月の例会日は9・10日(伊豆・修善寺方面散策)と24日(茂木城山公園ヒガンバナ散策)です。

4, IWA 通常総会報告 5月21日(日) 土浦市役所 (ウララビル)

役員改正がありました以下の通りです。当クラブからは引き続きIWA 監事として鳥生連合会長、IWA 事務局次長として大倉事務局長、IWA 理事として金沢会長が務めることになりました。よろしくお願いします。

5, 会員さんの頑張ったニュース

☆渡辺 猛さんが5月27日・28日2日間に渡る「つくばりんりんロード100kmウォーク」に挑戦し、睡魔と足の痛みとの闘いを制して完歩しました。おめでとうございます!! タイムは15時間45分、次回は14時間台を目指して取り組みたいということです。

☆6/24(土) 駅からウォーキング 大宝駅～黒子駅 10^キコース(大宝八幡宮～つくしハム～下妻みちの駅～梶内観音～千妙寺～黒子駅)ありました。参加者鳥生連合会長含め6名。主催者側からの案内通知が遅かったため全員にお知らせできませんでした。今後、主催者には早期の案内をお願いします。



第1例会 第11回つくば国際ウォーキング大会 報告

平成29年6月4日(日)実施

参加者18名 会場までバス利用 Gコース万博記念公園5^キを歩いた。

昼食は完歩後会場で済ませ12時にバス移動→ゆかりの森を1時間散策→バス移動 常総市坂野家住宅見学→帰路 3時着。大会抽選会で稲葉勇作さんに1等賞のウォーキングシューズが当たりました。



第2例会 茂原あじさい屋敷散策ウォーク

平成29年6月25日(日)実施 41名参加

(写真:文:大島利枝)

梅雨に見ごろを迎えるあじさい、まさしく梅雨本番の雨のウォークになりました。梅雨時にしか見られない一面に咲く艶やかなあじさいを見ながら歩きました。みなさん雨の中お疲れさまでした。

(6時出発→茂原あじさい屋敷→藻原寺→原市立美術館・郷土資料館→東金道の駅→成田山新勝寺→帰路5時着)



茂原あじさい屋敷



傘をさしてのウォーキング



茂原公園弁天湖



成田山新勝寺