

歩友マンスリー

10月号(平成29年)第234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

10月第1例会

8日(日) 筑波山・古道めぐり(道紀行) 雨天中止

・ロングコース(トレッキング)下館発のバス時刻が変更

出 発 : 下館駅発 8:05⇒筑波山口下車 8:45

つくば道→筑波山神社(6km)

・ゆっくりコース

出 発 : マイカーで筑波山口集合 10:15→徒歩3分

沼田より直行筑波山シャトルバス(210円)

⇒筑波山神社入口下車

持ち物 : 会員証、飲料水、お弁当、道紀行パスポート

参加費 : 会員無料 協会員 300円 一般 500円

10月さわやかウォーク日 (自由参加) 8:00～

7(土)14(土)15(日)21(土)28(土)29(日)

10月第2例会

22日(日) 御岳山・奥多摩湖めぐり

出 発 : 筑西市役所6:00 関城体育館6:15
(貸切バス利用)

持ち物 : 会員証、飲料水、雨具、お弁当、他

※ 詳細は理事会からのお知らせに掲載

● 9月例会参加者数

・9・10日(土日) 伊豆修善寺一泊ウォーク 22名

・24日(日) 茂木城山公園ヒガンバナ鑑賞ウォーク

35名(11)

・9月 さわやかウォーク参加者数 27名

<10月理事活動>

19日(木) 本会理事会 午後7時半 河内公民館

28日(土) 第12回鮭の遡上と真岡線SL鑑賞ウォーク 下見調査 スタッフ全員の予定

30日(月) 茨城県シニアマスター事業スキルアップ講習会 水戸 出席:大倉事務局長

10月中 11月第2例会の東京の下見 鳥生連合会会長ほか

<11月例会>

12日(日) 第12回鮭の遡上と真岡線 SL 観賞ウォーク

26日(日) 東京屋上庭園めぐり

9月完歩賞(冊/20回)

該当者なし

<理事会からのお知らせ>

1, 10月第1例会 10/8日(日) 筑波山・古道めぐり(道紀行 No.108002)について

トレッキングコースは、登り2時間、下り1時間の予定です。雨天の場合は小雨でも中止します。

参加コースの申込みは10/7までにお願います。古谷副会長まで ☎0296-37-6355

2, 10月第2例会 10/22日(日) 御岳山・奥多摩湖めぐり

集合出発 : 筑西市役所本庁舎前6:00 関城体育館6:15 貸切バス利用

コ ー ス : 歩く距離6km 御岳山ケーブルカー→御岳山神社往復 御岳山ケーブルカー→バス移動

御岳渓谷散策(昼食:弁当持参)→バス移動→ 奥多摩湖(2時30分出発)→帰路(5時予定)

参加申込: 希望者が多くバスは大型バスに切り替えましたので、あと5、6席余裕があります。希望者はなるべく

早く古谷副会長に申し込んでください。(参加費:会員 5500円、一般 6500円) 取消料発生 10/10

3, 11月第1例会 11/12日(日)第12回鮭の遡上と真岡線 SL 観賞ウォークについて

今年も会員全員がスタッフとして活動していただくことになりました。業務内容は昨年と同じポジションをお願いしたいと考えていますが、詳細は下見調査をしたのち確定いたします。

下見 : 10月28日(土) 市役所旧本庁舎駐車場(大島スポーツ寄り)午前9時集合 是非ご参加下さい。

昨年のコースを一部変更し新ルートを検討中です。また昨年の反省を踏まえて改善策など参加者と共に検討したいと思っております。よろしくお願いたします。

4, 11月23日(木・祝) IWA主催の「三県境と四県ウォーク」について

古河の渡良瀬遊水地西側に茨城県・栃木県・埼玉県との三県が交わる境界地点があります。この全国的に珍しい土地をみんなで歩こうというウォーキング大会をIWAが計画しました。ニュース10月号1ページ参照。当クラブは11/26に例会を控えていることから、団体で参加することは断念いたします。しかし鳥生会長が実行委員として協力します。参加希望の方はお手数でも個人で申し込んでください。よろしくお願いします。

5, 12月第1例会12/10(日)の一部変更 宝篋山登山は中止

この日は、市民マラソン大会開催日であり、例会と重なってしまいました。当連合会は、筑西市体育協会に加盟していますので毎年体協から協力要請があります。そこでほとんどの役員がマラソンのスタッフとして活動しますので、例会予定だった「宝篋山登山」は取り止めにさせていただきます。従って例会はホームロードウォーク1本になりますのでご了解くださいますようお願いいたします。



伊豆修善寺一泊ウォーク 平成29年9月9～10日(土・日)実施 参加者名 22名

今年のクラブ恒例行事の一泊ウォークは、伊豆修善寺方面を歩いてきました。参加者は22名と少な目でしたが、天候に恵まれ楽しいウォーキングの二日間を過ごしてきました。三島の日本一長いつり橋、修善寺市内散策、河津七滝、浄蓮の滝をめぐり見聞を広めてまいりました。修善寺市内散策では、会員の早瀬さんが新婚旅行に修善寺を訪れた当時の話をしてくれたり、御朱印帳開いて押印をいただく会員さんもおりました。階段が多く汗を掻いても、水のせせらぎを聴きながらのウォークは気持ちよいものでした。宿泊先のホテルでは皆さんでカラオケを楽しみ、更に親睦を深める事が出来ました。参加された皆さん二日間お疲れさまでした。(写真と文:大島利枝)



三島スカイウォーク



河津七滝散策



茂木城山公園ヒガンバナ鑑賞ウォーク 平成29年9月24日(日)実施 参加者名46名(会員35、会員外11名)



晴天に恵まれ、一般の参加者11名と共に、茂木城山公園に群生しているヒガンバナを堪能してきました。11時50分から13時まで「道の駅・茂木」に滞在し、帰りは真岡鐵道13:22に乗車することができました。写真左は山の斜面の遊歩道、写真右は道の駅に到着したところです。(写真と文:大倉美江)