


中高年みんなと一緒に歩きましょう!

2026.4 あやせ歩こう会 

☆ 会のモットー：「もし、心が乾いたら友と歩こう」☆

広くみなさんにも参加していただき、**第2日曜(原則)と一緒に歩きたいです。**

予定日	コース(予定)	距離 Km	スタート駅
4月12日	金沢八景歴史めぐり	6.0	京急 金沢文庫駅
5月10日	逗子海岸回廊を散策(文学碑を楽しむ)	5.1	JR横須賀線 逗子駅
6月14日	多摩川台公園散策(あじさいウォーク)	3.6	東急東横線 田園調布駅
7月5日	東海道「戸塚宿」周辺散策(半日コース)	3.0	JR・地下鉄 戸塚駅
8月	第1日曜 8月は休会(極暑のため)	第4日曜	
9月27日	大岡川と野毛山動物園散策	4.1	JR・地下鉄 桜木町駅

集合場所：長後駅又は海老名駅(自宅に近い駅)に集合し、スタート駅まで行きます(現地集合可)

歩行時間：10時～14時頃に約4～6kmを40人程で安全に歩きます

持ち物：お弁当、飲み物、体験参加費(500円)、交通費、健康保険証



2025年5月長尾の里・東高根森林公園散策

オレンジの旗が目印



2026年1月(寒川)西寒川支線廃線跡

〈注意とお願い〉

- ・ ウォークできる健康状態で参加願います
- ・ ケガや事故は自己責任です

恵まれた自然の中に身を置き、
史跡を訪ねて新たな発見をし、
友とのふれあいに喜びを分かち、
そして豊かな心と感謝の気持ちで、
ゆっくり歩きます。

〈お願い〉 実施有無を必ず直前確認ください(雨天等での延期・中止, コース変更, 集合時刻確認)

☎ 確認の連絡先: 龍(りゅう) Tel. 080-2252-9881 or 吉岡 Tel. 080-1116-6976

一般参加者カード(当日500円を添えて提出)

参加カード	あやせ歩こう会	年	月	日
住所	綾瀬市			
フリガナ				
氏名		男	女	
電話番号				

領収書

参加費として下記の金額を受領しました	
様	金500円
年 月 日	あやせ歩こう会
	会計
取扱者	



I. 連絡事項

★★ 2025年度 例会参加 皆勤賞 ★★
全10回の例会、皆勤です。素晴らしい！

- ①前田 範子 ②薩田 和子
- ③藤原 恭子 ④龍 三津夫 <敬称略>

★ 例会参加 準皆勤賞 (9回参加) ★

- ①赤根 和代 ②榊 恵子
- ③福田 芙美子 ④田辺 優三
- ⑤横溝 葉子 ⑥菅沼 民子 <敬称略>

◎ ウォーキングで転倒防止・認知症予防！ ◎

ふくらはぎの筋肉を鍛えると運動能力向上のほかに
転倒・むくみ防止や血行促進などの効果があります。
ふくらはぎは第2の心臓とも呼ばれおり、流れてきた
血液を心臓に戻すポンプのような役割を果たしています。
また、一日に約9,800歩を歩く習慣がある人は認知症
になるリスクが51%も低いことが報告されており、
ウォーキングが認知症予防に効果的である可能性が
高いようです。
※ 2026年度春夏パンフレットを近々に配布
します。皆さん元気にご参加ください。



ほんと？



II. 6月ウォーク

一般市民参加はカード記入と参加費500円が必要(マップと傷害保険付)

多摩川台公園散策 (あじさいウォーク)

田園調布と古墳・多摩川八景とタワービル群

【日程】 6月14日(日) = 雨天延期 = 難度中級・市街地・丘陵地

荒天予報の時は前日昼頃までに連絡網で案内 予備日：6月21日(日)

多摩川沿い丘陵地は
短めの階段が多い

【開会式】 午前 10時 20分 (東急新横浜線) 田園調布駅(西口) 駅前交番横広場：開会式

【解散】 午後 14時 20分頃 JR武蔵小杉駅前 武蔵小杉タワープレイスビル前：閉会式

【受付集合】 「長後駅 or 海老名駅」で受付し、開会式場に行きます (現地直行も可能)

【あし】 (小田急)長後駅 8:51発 → 大和駅 8:58着

(のりかえ相鉄線) 大和駅 9:06発 → 田園調布駅 9:56着

(相鉄)海老名駅 8:56 → 田園調布駅 9:56着

* 約1時間の乗車です
トイレを済ませてから乗車！

大和駅から同じ電車

【お願い】 当日の体温が「37.5度以上」の時は参加をご遠慮願います。

【あし代】 長後駅 → 田園調布駅 870円 海老名駅 → 田園調布駅 720円

【ガイドリーダー】 藤原・馬場・横溝



復元田園調布駅舎



亀甲山古墳



あじさい園



多摩川浅間神社

- ◆田園調布駅
豊かな自然と閑静な住宅街が調和した美しい景観のまちです。駅前から放射状に広がった道路はパリを参考にしたもので、駅舎がパリの凱旋門に該当します。銀杏並木は秋になると黄金色に輝き実に見事です。開発の中心となったのは、資本主義の父、渋沢栄一です。
- ◆宝来公園
園内には、ウメ、サクラ、ツバキ、サザンカ、クヌギ、シイなど約70種15,000本の花や樹木があります。池にはカモなど生き物がおり5月には300本のキショウブが咲きます。アマガエルの生態に配慮した噴水も設けられています。
- ◆多摩川台公園
多摩川に沿って伸びる丘陵地には、多摩川八景見晴台、亀甲山古墳、宝来山古墳、多摩川台古墳群、海南亭、水生植物園、四季の野草園、あじさい園、ふたつの広場などがあります。桜、あじさいなど四季折々の花や自然林の道の散策が楽しめます。公園入口には「多摩川台公園古墳展示室」があります。多摩川台公園の高台から望む多摩川や富士山の光景も美しく陽の落ちる時刻は格別です。
- ◆多摩川浅間神社(たまがわせんげんじんじゃ)
縁結び&安産のパワースポット！社紋はご祭神の木花咲那姫命にちなんだ「桜」であることから、「さくらの神社」とも呼ばれている。

【コース】距離 約3.8Km 歩行時間 約1時間15分

田園調布駅(開会式) 350m → ① (銀杏並木) → ② 宝来公園 350m → ③ 多摩川台公園・宝来山古墳 730m → ④ 多摩川台古墳群・古墳展示室 130m → ⑤ 亀甲山古墳・水生植物園・野草園 234m → ⑥ あじさい園【昼食】 250m → ⑦ 多摩川浅間神社 1750m → 武蔵小杉駅(閉会式)

<電車ルート>

← 富士山・丹沢が望める

この間は階段の足元に注意!!

【トイレ状況】

- 田園調布駅
- ◎ 多摩川台公園第二広場
- 多摩川台古墳展示室外
- △ あじさい園
- 新丸子駅
- 武蔵小杉駅

閉会式

ゴール

JR 3 武蔵小杉駅

大田区 多摩川台公園

(田園調布・多摩川八景・タワービル)



開会式場所(交番近く)



復元駅舎(西口表側)



大きめのトイレ



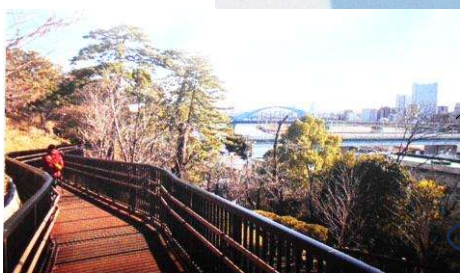
多摩川台古墳群の案内



富士,丹沢一望の多摩川八景の見晴台



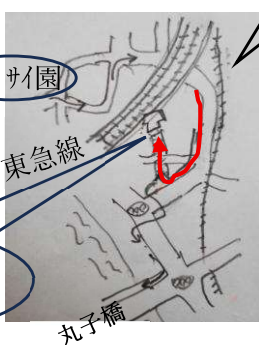
昼食時利用男女トイレ/女性利用トイレ



歩道



多摩川浅間神社(急階段)
頼朝,政子, sin ゴジラ



アジサイ園

東急線

丸子橋



田園調布駅構内図(エスカタ上ってトイレ)

海南亭

玉音放送の情報局総裁で政治家・歌人の下村 宏。田園調布に居を構え未開の古墳を五島慶太と開拓。

古墳展示室でタイムスリップ



四季の植物園

アジサイ園付近で昼食

武蔵小杉 閉会式場所



武蔵小杉タワープレイス

東急目黒線 2 番線
海老名行き



駅構内図 正面のエスカタ 2 上へ → 東急エスカタ降りる