

2025秋・冬号

中高年みんなと一緒に歩きましょう!

2025. 10 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	現地スタート駅
10月12日	大岡川沿いと久良岐 (くらき) 公園散策	5.0	地下鉄 上大岡駅
11月09日	明治神宮&代々木公園散策	5.4	地下鉄 明治神宮前駅
12月14日	港南台 野鳥の小径を歩く	6.2	J R 港南台駅
1月25日	寒川神社へ初詣 (半日コース) 第4日曜	3.2	J R 相模線 寒川駅
2月08日	曾我の里散歩コース(梅まつり)	5.5	J R 御殿場線 下曾我駅
3月08日	東横フラワー緑道～みなとみらい地区へ	5.0	東横線 東白楽駅

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(現地集合也可)

歩行時間：現地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3月 目黒、林試の森公園で昼食

オレンジの旗が目印

あやせ
歩こう会



2025年5月 東高根森林公園 (湿生植物園)

＜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 馬場 Tel. 090-2319-7657

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

9月例会

‘ほうこく’「瀬谷 武相国境・緑の森散策」

暑い30度越えの日も収まり少し涼しさを感じるウォーキング日和となり、瀬谷駅前広場に会員29名が久し振りに顔を揃えました。午前中は曇り空で気温も最適、ちょっとハイペースでの散策だったが和泉川の源流を木製橋・手すりから眺めながら水分補給と休憩。みはらし公園でのおしゃべりと昼食で元気を取り戻し、2027年開催予定の瀬谷花博の予定地と隣接する瀬谷市民の森へと向かう。瀬谷市民の森の散策路はしっとりとした落葉で踏み固められ、ふさふさの山道で時折り涼風が汗をひと吹き心地よい散策ができた。古木の茂った森の空気を感じながら最高の緑の森でした。(3-M.A)



和泉川源流の木製橋から確認



瀬谷市民の森、風を感じながら散策

II. 11月ウォーク

一般市民参加はカード記入と参加費500円が必要となります

七五三で混雑?

明治神宮&代々木公園散策

【日程】 11月 9日(日) = 雨天延期 = 難度初級・市街地

荒天予報の時は前夜7時に連絡網で案内 予備日: 11月16日(日)

2番出口

【開会式】 午前 10時 15分 一の鳥居前広場 : 開会式

【解散】 午後 14時 20分頃 同上 : 閉会式

【注意】明治神宮前駅のトイレ
を使ってから改札を出る!

【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】 長後駅 8:51発 → 大和駅 8:58着 (のりかえ) 9:11発 → 代々木上原駅 9:49着
(のりかえ 地下鉄千代田線) 9:54発 → 明治神宮前駅 9:58着

(小田急)海老名駅 9:00 発 → 代々木上原駅 9:37着

一番うしろの車両に乗る

(のりかえ 地下鉄千代田線) 9:44発 → 明治神宮前駅 9:48着

【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 → 明治神宮前駅 700円 海老名駅 → 明治神宮前駅 660円

【ガイドリーダー】 宮北・横溝・志摩



明治神宮御社殿



ポニー公園



代々木公園

◆明治神宮と神宮の森

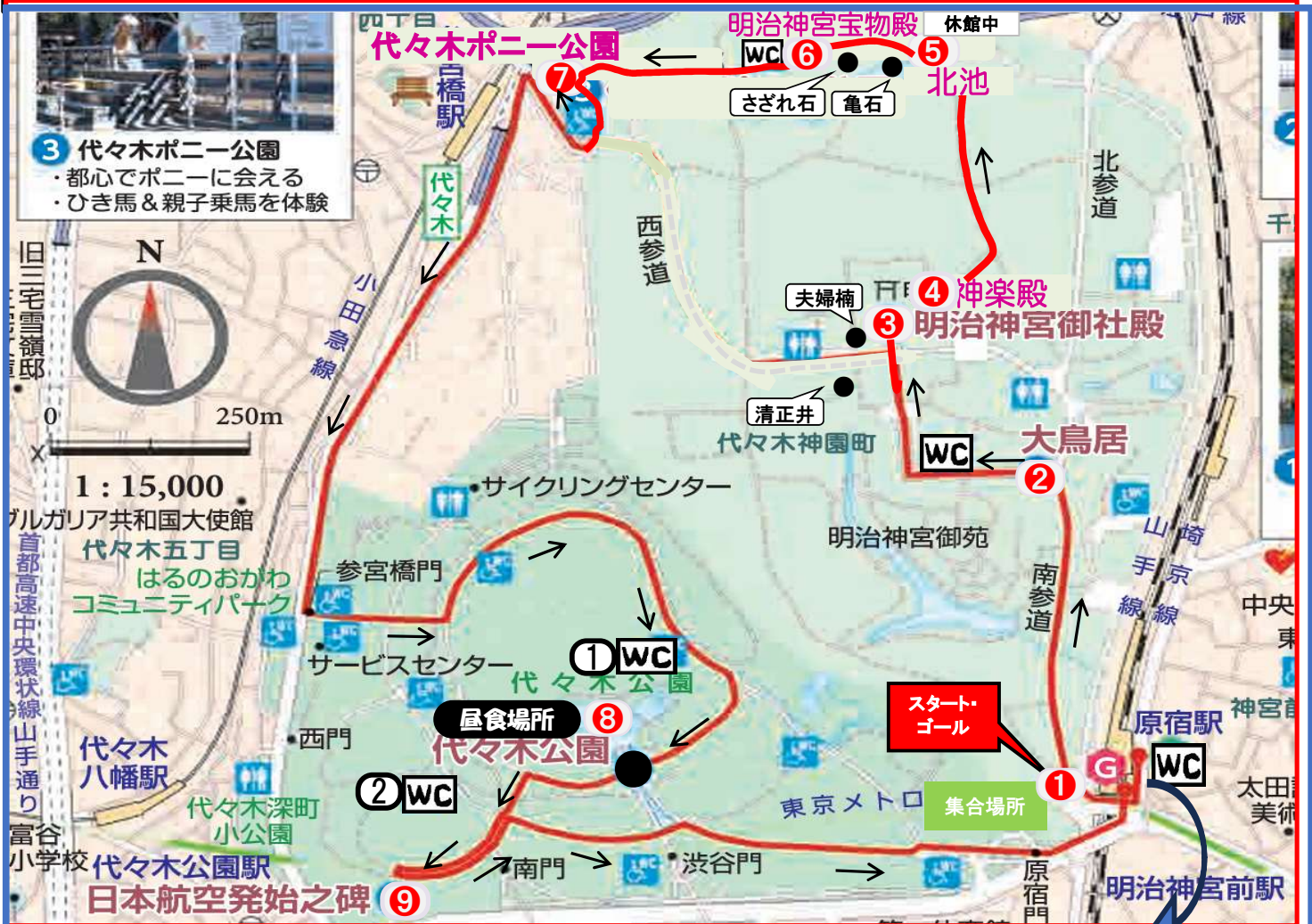
神宮御社殿 1920年(大正9年)に創建され、三間社流造という建築様式で造られた広がりのある反った屋根が特徴。明治天皇崩御後に渋沢栄一らで創設案。森は50年後100年後を想定し、針葉樹から広葉樹に中心に人工的に造り、自然の力で世代交代を繰り返す別名「永遠の杜」。東京の中心に100年後の今がある。

◆代々木公園

代々木公園は、大日本帝国陸軍の代々木練兵場であった。これが第二次世界大戦終戦後にワシントンハイツとなり、1964年の東京オリンピックで代々木選手村として一部が使用された後に再整備され、1967年に代々木公園として開園した。

【コース】距離 約4.2Km 歩行時間 約1時間25分

一の鳥居前広場(開会式) 130m → ①一の鳥居 470m → ②二の鳥居(大鳥居) 400m →
 ③明治神宮御社殿 95m → ④神楽殿 650m → ⑤北池 150m → ⑥宝物殿 300m →
 ⑦代々木ポニー公園 700m → ⑧代々木公園【昼食】 300m → ⑨日本航空発始之碑 1000m
 → (ゴール)一の鳥居前広場(閉会式)



【トイレ状況】

- ・明治神宮前駅 ◎
- ・御社殿手前 ◎
- ・宝物殿 △
- ・代々木公園① ○
- ・代々木公園② ○



