

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	JR 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	JR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	JR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(現地集合も可)

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



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

◎ 定期総会開催のお知らせ

第27回総会を 4月5日(日) に開催
場所: 中央公民館 3階講堂 9:40~12:30

新旧会員が対象です(退会される方も対象)

3/8の例会や3/18までに地区幹事まで総会の出席又は欠席委任状を提出して下さい。
(出席書や欠席委任状は近日配布します)

総会に続き、二部「軽食付き懇親会」で
合唱・クイズ(景品付き)や今回の特別企画の「マジックショー」などの催しを予定しています。
みなさんと顔を合わせて話せる機会ですので、
ご出席お待ちしております。
(懇親会に出席の方は1000円を添えてください)



★ 12月のPBキャップとタオル回収報告 ★

キャップはジュース、飲料水用のみ / 軽く洗ってネ

PBキャップ 約25Kg と使用済みタオル130枚回収 **過去最高!** 感謝です!! “次回は6月キャップ回収”

II. 3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)

東横フラワー緑道~みなとみらい地区へ

東横線の地下化による廃線跡(東白楽~横浜)

【日程】 **3月8日(日)** =雨天延期= **難度初級**・市街地

荒天予報の時は前夜7時までに連絡網で案内 予備日: 3月15日

【開会式】 午前 10時 10分 (東急東横線) 東白楽駅~ ニッ谷公園 : 開会式

【解散】 午後 14時 00分 赤レンガ倉庫 : 閉会式 桜木町駅まで誘導します

【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 9:00発 ^{先頭(6号車)} → 大和駅 9:08着 (のりかえ相鉄) 9:12発 → 横浜駅 9:31着 ^{<特急>(3号車)}

横浜駅改札内のトイレ利用 (のりかえ東急東横線) 横浜駅 9:52発 → 東白楽駅 9:55着 ^{<特急>(2号車)}

(相鉄線) 海老名駅 9:03発 → 横浜駅 9:31着

大和駅から同じ電車

(のりかえ東急東横線) 横浜駅 9:52発 → 東白楽駅 9:55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。(インフルエンザに注意)

【あし代】 長後駅 → 東白楽駅 620円 海老名駅 → 東白楽駅 470円

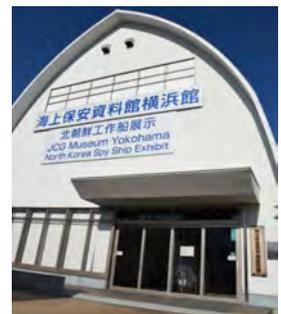
【ガイドリーダー】 吉岡・田辺・横溝・協力 太高さん



東横フラワー緑道



臨港パーク「潮入りの池」



海上保安資料館 横浜館



- ◆東横フラワー緑道 東急東横線の地下化により生じた東白楽駅 - 横浜駅間の線路跡に横浜市によって整備された緑道。2011年4月に高島山トンネルが整備され全線開通。(横浜駅～東白楽駅間は、東横線で2.1km)
- ◆臨港パーク パシフィコ横浜の屋外エリアにある横浜港を臨む抜群のロケーションが目前に広がるみなとみらい地区最大の緑地です。広々とした芝生広場、潮入りの池など、見所満載の憩いのスペースです。
- ◆海上保安資料館横浜館 国民に我が国周辺海域の現状と海上警備の重要性などをご理解して頂くため、平成16年12月10日に開館。館内には「工作船展示館」として北朝鮮の工作船と回収物などを展示している。

【コース】 距離 約 5.9 Km 歩行時間 約 2 時間 0 0 分

ニッ谷公園 (開会式) 1300m → ①反町駅 1100m → ② (東横フラワー緑道終了) 横浜駅 1300m → ③高島中央公園 500m → ④臨港パーク【昼食】1600m → ⑤海上保安資料館 100m → (ゴール) 赤レンガ倉庫 (閉会式) → 桜木町駅へ



【トイレ状況】

- ・ (東横線) 横浜駅 ◎
- ・ 東白楽駅 △
- ・ 横浜駅 (ポルタ) ◎
- ・ 臨港パーク ◎
- ・ 海上保安資料館 (外) ○
- ・ 桜木町駅 ◎