

毎日を健康で楽しく過ごすためのキッカケづくりに！

＊ ＊ 遊歩会からのご案内 ＊ ＊



①現代病のほとんどは、歩かないことが原因です！と話すお医者さまも数多くいらっしゃいます。健康のため、是非楽しく歩いてみませんか！

②ハイキングサークル「遊歩会」では、健康づくりのために仲間と楽しく歩くことをお勧めしています。初めて参加するので不安だ、服装や靴などの用意はどうするのか…など心配していませんか？

不明な点は是非、私たちに連絡してみてください。

2025年の6月、横須賀の猿島にて。ゲストが3、4人いらっしゃいます。



2025/06/23

○申込方法 事前に氏名、電話番号を該当回の担当者へ連絡して下さい

○天気について 状況で中止の場合あり、不安な時は担当へお問合わせ下さい

○服装・携帯品 山道では滑りやすいので、軽登山靴を是非履きましょう。

雨具、帽子、手袋、水(1～1.5ℓ)、ストック、ヘッドランプ、
昼食、行動食(菓子など)、健康保険証

○自主トレ 毎日1時間程度の速歩など、運動の日常化が大切です

1月8日(木) 2026年初めは、横浜金沢の七福神巡り！

金沢文庫や海の公園、八景島シーパラダイスも眺めながらのハイキング！

集合場所 茅ヶ崎駅改札口(目印:黄色い旗)

集合時間 8時30分 発車時間 8時39分 (東海道線、高崎行き)

交通費 1940円 参加費:500円(組合員300円)

コース 茅ヶ崎駅ー横浜駅(京急久里浜行きへ乗換)ー金沢文庫駅ー
正法院ー金沢文庫駅ー金沢八景駅ー瀬戸神社ー龍華寺ー伝心寺
ー称名寺ー宝蔵院ー海の公園ー海の公園柴口駅ー並木中央駅ー富
岡八幡宮ー長昌寺ー南部市場駅ー新杉田駅ー大船駅ー茅ヶ崎駅

所要時間 歩行2時間30分程度(休憩、境内散策含まず)

※雨天中止の場合も予備日は設けません。(担当者:小野寺、小林、青井)

2月8日(日) 三浦富士と武山を、プチ縦走します！

天候に恵まれれば、房総や伊豆大島も見える眺望の丘陵歩き！

集合場所 茅ヶ崎駅改札口(目印:黄色い旗)

集合時間 8時30分 発車時間 8時36分 (東海道線、籠原行き)

交通費 1820円 参加費 500円(組合員300円)

コース 茅ヶ崎駅ー大船駅ー逗子駅ー久里浜駅(京急三崎口行きに乗換)
ー京急長沢駅ー三浦富士山ー砲台山ー武山ー竹川バス停ー
横須賀駅ー大船駅ー茅ヶ崎駅

所要時間 歩行2時間30分程度(除く休憩) 高低差 200m程度

※雨天中止の場合、13日(金)に延期、実施。(担当者:中野、青井、渡邊)

○頻度の少ない地域の登山は、担当2名による事前の調査下見を基本としています

○どなたでも参加できます。また、年金者組合に加入して充実した老後を！

2025.12.7, 作成

全日本年金者組合 茅ヶ崎支部/寒川支部 ハイキングサークル「遊歩会」

問合せ: 青井/85-2740 090-4932-4129 溝口/080-5026-3016

中野/080-7005-5678 小野寺/57-4625 由井/57-6891