

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5月に行った千葉県鋸山日本寺。石仏一杯でした！



○申込方法 事前に氏名、電話番号を該当回の担当者へ必ず連絡して下さい

○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

9月23日(水・祝)秋分の日、秦野・戸川公園～水無川散策！

戸川公園のコスモス畑を見て、水無川沿いを歩きます！

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35分 (東海道線、熱海行き)

交通費 1870円 参加費:500円(組合員 300円)

コース 茅ヶ崎駅～小田原駅(小田急線へ乗換)～渋沢駅(バスに乗換)～
大倉バス停～ビジターセンター、風のつり橋～戸川公園散策(昼食)
～水無川辺歩き～古墳公園～渋沢駅-茅ヶ崎駅

所要時間 歩行約1,5時間 (園内散策を除く) 高低差緩やかな下り

※雨天中止の場合:24日(木)に延期・実施 (担当者:渡邊、青井)

10月23日(金) 秋の花鑑賞と神秘的洞窟めぐり！

大船フラワーセンターから田谷の洞窟へ歩きます！

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・入場料 65歳以上1300円 他1350円 参加費500円(組合員300円)

コース 茅ヶ崎駅～大船駅～大船フラワーセンター～諏訪神社(昼食)～
田谷の洞窟(定泉寺)～洞窟前バス停-大船駅-茅ヶ崎駅

所要時間 歩行1時間40分程度(除く園内見学等) 高低差50m程度

※弁当持参、滑らないしっかりした靴で。

※洞窟体験後、「湯快爽快たや」での癒しできます。(1000円程度自由参加)

※雨天中止の場合:24日(土)に延期・実施 (担当者:小林、黒田、溝口)

○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！

2026.8.10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 090-4932-4120 溝口/080-5026-3016

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