

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 11 月 12 月 ＊ ＊

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…など不明な点は是非、私たちに相談してみてください。運営のお手伝いをしてくださる方も募集中です！

11 月 5 日 (木) 玉川上水と江戸東京たてもの園を訪ねます！

平櫛田中彫刻美術館から、広大な小金井公園へ上水沿いを歩きます

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 39 分 (東海道線高崎行き)

交通費 2690 円 別途入園料等 500 円要 参加費: 500 円 (組合員 300 円)

コース 茅ヶ崎駅ー東京駅ー国分寺駅ー (バスに乘換) ー橋病院ー平櫛田中美術館ー小金井公園・江戸東京たてもの園 (昼食、見学、散策) ー公園西口ー武蔵小金井駅ー新宿駅ー茅ヶ崎駅

所要時間 歩行約 1 時間 30 分 (園内見学散策除く) 高低差 ほぼ 0

※入園時シニア料金のために年齢確認書類が必要になります。

※雨天中止の場合: 7 日 (土) に延期・実施 (担当者: 青井、渡邊)

11 月 28 日 (土) 紅葉の穴場絶景スポット 厚木エリア散策！

飯山観音、飯山白山森林公園から七沢森林公園をめぐる

集合場所 茅ヶ崎駅改札口 (目印: 黄色い旗)

集合時間 8 時 20 分 発車時間 8 時 30 分 (相模線、橋本行き)

交通費 1700 円 参加費: 500 円 (組合員 300 円)

コース 茅ヶ崎駅ー厚木ー本厚木駅ー飯山観音前ー飯山観音ー飯山白山森林公園 (扇の広場・白山神社・白山展望台) ー猪坂峠ー順礼峠ー七沢森林公園ー七沢温泉入り口ー本厚木駅ー厚木ー茅ヶ崎駅

所要時間 歩行約 3.5 時間 高低差 上り 224m 下り 212m 急坂あり

※雨天中止の場合: 29 日 (日) に延期・実施 (担当者: 中野、溝口)

12 月 13 日 (日) 戦争の歴史に触れ、平和を祈る旅

靖国神社・遊就館、千鳥ヶ淵戦没者墓苑をめぐり、永田町を歩く

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 44 分 (東海道線高崎行き)

交通費・入館料 3260 円 参加費 500 円 (組合員 300 円)

コース 茅ヶ崎駅ー東京駅ー御茶ノ水駅ー市ヶ谷駅ー靖国神社・遊就館ー北の丸公園 (昼食) ー千鳥ヶ淵戦没者墓苑ー国会議事堂ー日比谷公園ー新橋駅ー茅ヶ崎駅

所要時間 歩行 2 時間 20 分程度 (館内見学・園内散策除く)

※弁当は周辺のコンビニで購入可能。墓苑散策後、別行動で北の丸公園内の東京国立近代美術館 (予備日は休館) や科学技術館に行くこともできます。

※雨天中止の場合: 14 日 (月) に延期・実施 (担当者: 小林、溝口)、

○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

○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！

2026.10.10 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