

歴史古街道団 特別企画“古道でカラダとココロをリフレッシュ!”

講師ガイド：ウォーカーズトレーナーよしき（武田義樹）さん

サブとして宮田太郎団長も随伴します 連絡先：宮田太郎 TEL090-7002-3431

参加費(保険料・資料代共)：一般 1,000 円 団員とその家族お友達 500 円 (中学生以下無料)

大展望の遊歩道!鎌倉早ノ道・健康ウォーク

～ウォーカーズトレーナーよしきさんと歩く歴史古道～

■日時：2022年11月3日(木・祝) 9:30 雨天中止

■集合：小田急多摩線「栗平駅」南口改札口前

■解散：小田急多摩線「黒川駅」12:30

*申込不要(当日現地受付) *持ち物等:飲み物 敷物 雨具 運動のできる服装と靴

【内容】いまや社会のネット化が進み、感染症流行で外出機会も減少。世代に関わらずカラダを動かすことや人とのふれあいの機会も減少しています。この状態が続くことで起きる筋肉と脳の萎縮は健康にとって最大の敵です。身近にある歴史古道を歩けば、脳と身体を同時に使い、より楽しい気分が蘇ります。この機会に野外健康ウォークを一緒に始めませんか。

*アップダウンが少ないながら、多摩丘陵を眼下に見渡せる約5kmの気持ちの良いコースです。



小田急多摩線「栗平駅」南口改札口前 9:30 集合(下りホームにトイレあり)～栗木御嶽神社と栗木公園(簡単な体操&レクチャー)～常念寺坂(義経四天王の亀井六郎伝説の道)～風の谷幼稚園周辺～「鶴川台緑道」(尾根の展望遊歩道=「鎌倉街道早ノ道」)～真光寺公園(レクチャー、トイレ)～川崎市黒川青少年野外活動センター(黒川分教場跡)～「黒川駅」12:30 解散(半日コース)



尾根の展望遊歩道



真光寺公園

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程やコースを変更する場合がございます。事前に歴史古街道団のホームページなどでご確認ください。(当日のお問い合わせは、朝7:30まで。電話:090-7002-3431 宮田) またご参加の際は、ご自身の体調をご確認の上、マスク着用など対策を講じてお出かけください。



歴史古街道団

本部：東京都多摩市 <http://rekkodan.com/>

