



通算第240号

2021年7月号

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会

〒260-0001 千葉市中央区都町2丁目1番12号
千葉県都町合同庁舎4階

電話 (043) 309-5606

FAX (043) 309-5607

郵便振替口座番号00110-4-404256

http://npocwa.c.ooco.jp/

e-mail:npocwa@nifty.com

毎月1日発行 編集責任者 山本 利美

コロナ感染症の関係で行事が中止になる場合があります。ホームページ・電話等にて確認願います。

早朝ウォーク 浜辺を歩こう「いなげ浜」 8km

《Cリーグ》

主催 / CWA 電話 043-309-5606

当日 携帯 090-8305-6601 (日向)

日時 / 8月20日(金) 7時30分～8時 自由歩行

集合 / 幕張海浜公園(京葉線海浜幕張駅北口 徒歩5分)

参加費 / 一律300円

解散 / 11時迄 高洲公園(JR京葉線稲毛海岸駅 徒歩3分)

コース / 幕張海浜公園～幕張の浜～検見川の浜～稲毛ヨットハーバー～いなげの浜～花の美術館～高洲公園

〇みどころ 幕張アーバンシティから日本最大の人工砂浜で潮風にあたりながら、白い砂浜を歩きます。

まん延防止期間の延長に伴い日時を変更致しました。



「いなげの浜 ホワイトビーチ」

くつの日記念ウォーク (鎌ヶ谷の名所・旧跡) 10km

《Cリーグ》

主催 / CWA ☎043-309-5606

共催 / 北総歩こう会 当日 ☎090-2405-8353 (遠藤)

日時 / 9月2日(木) 受付9時00分～9時30分

受付順順次スタート 自由歩行

集合 / 新鎌ヶ谷ふれあい公園 (東武野田線・新京成・北総鉄道 新鎌ヶ谷駅 徒歩 3分)

参加費 / 一律300円 (記念品付)

解散 / 11:00～13:00迄 大町公園出口

北総鉄道大町駅(徒歩5分)

新京成線くぬぎ山駅(徒歩15分)

コース / 新鎌ふれあい公園～鈴木牧場～妙蓮寺～八幡春日神社～ファイターズタウン～萬福寺～観賞植物園～大町公園出口

〇みどころ 鎌ヶ谷の今昔を訪ねます。自由歩行ですので名所・旧跡を見学しながらのんびり歩いてください。コース後半途中で梨も買えます。またゴールでは空くじなしの記念品が用意してあります。



隠れたみどころ「夫婦稲荷」

8月ウォーキング教室のお知らせ

皆様のご参加お待ちしております。予約は不要です。

8月は県内1箇所で開催します(雨天中止)

8月7日 (土)	受付	場所	千葉市 海浜幕張駅南口 (JR海浜幕張駅南口 徒歩1分)
		時間	9時～9時30分 ☎090-9137-4980 (松本)
	解散	13時頃(昼食前に解散となります)	

参加費 300円(資料代、保険料等) 飲み物・敷物持参 運動し易い服装(手に持たない)、事前申込不要です。

問合せ ☎043-309-5606 千葉県ウォーキング協会

平日わいわいウォーク

7 km

「行徳の緑地公園めぐり」

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-9087-6331 (永谷)

日時／8月5日(木) 9時30分 団体歩行

集合／行徳弁天公園(メロ東西線行徳駅 徒歩2分)

参加費／いちかわ歩100円・その他300円

解散／12時30分頃 行徳駅前公園(メロ東西線行徳駅 徒歩5分)

コース／行徳弁天公園～香取公園～欠真間公園～東場公園～いこいの広場～福栄スポーツ広場～野鳥観察舎「アイネスト」～白鷺公園～福栄公園～行徳駅前公園

○みどころ 市川市の南に位置する行徳地区の7か所の公園を巡ります。昨年リニューアルなった野鳥観察舎「アイネスト」ではいろんな野鳥を見ることが出来ます。木陰の多い静かな公園をゆっくりと楽しむ夏場向けのショートコースです。



「野鳥観察舎(アイネスト)前の風景」

ミニナイト「流山の切り絵行灯」

8 km

主催／北総歩こう会 ☎ 090-2405-8353 (遠藤)

日時／8月7日(土) 16時30分～17時

受付後順次スタート 自由歩行

集合／馬橋駅西口(JR常磐線各駅停車)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／18時45分～19時30分まで 流山駅(流鉄線)

コース／馬橋駅西口～幸谷駅～小金城址駅～三本松古墳～赤城神社～一茶双樹記念館～近藤勇陣屋跡～閻魔堂～浅間神社～流山駅

○みどころ カラフルな電車で有名な流鉄の線路に沿って始発駅から終着駅まで歩きます。夕方の気温が下がった時間に出発し、夕暮れの「流山の切り絵行灯」を観賞します。自由歩行ですが曲り角には誘導員がいますので地図を読めない方も安心して参加して下さい。



「カラフルな電車で有名な流鉄」



「流山の切り絵行灯」

ラジオ体操ウォークⅡ

7 km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日時／8月9日(月) 6時15分～6時45分

受付後順次スタート 自由歩行

集合／天沼弁天池公園(JR総武線船橋駅 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／10時まで 谷津公園(京成線谷津駅 徒歩8分)

コース／天沼弁天池公園～船橋親水公園～若松公園～谷津干潟～谷津公園

○みどころ 毎年恒例になった早起きウォークです。コースを一新しました。ラジオ体操へ参加される方は6時30分までにお集まり下さい。



「船橋親水公園」

第208回 四街道の稲穂風景と小路を歩く 9 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 080-5028-2343 (三枝)
 日時／8月26日(木) 9時 団体歩行
 集合／物井駅前公園 (JR総武本線物井駅 徒歩2分)
 参加費／ちば歩100円 ・その他300円
 解散／11時45分頃 四街道中央公園(JR総武本線四街道駅 徒歩7分)
 コース／物井駅前公園～みそら自治集会場～松源寺～つくし座公園～四街道中央公園
 ○みどころ 四街道の稲穂風景と小路を歩きます



「四街道 松源寺」

大町「梨街道」を歩く 11 km

《Cリーグ》

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-4559-0717 武部)
 日時／8月28日(土) 9時～9時30分
 自由歩行・団体歩行
 自由歩行：受付後順次出発 団体歩行：9時30分出発
 集合／みかど公園 (JR武蔵野線市川大野駅 徒歩5分)
 参加費／いちかわ歩200円 ・その他300円
 解散／14時30分まで みかど公園
 コース／みかど公園～JR東松戸駅前～ゆいの花公園～

沿道の梨畑鑑賞～日枝神社～大町梨街道～大町自然公園～観賞植物園～駒形大神社～みかど公園

○みどころ 今年も好評に迎え、市川の梨の本場、大町地区の梨街道を歩きます。この時期、収穫期を迎えたコース沿道の梨畑・四季を通じていろいろな花が楽しめる「ゆいの花公園」・動植物園、アスレチック施設がある緑豊かな「大町自然公園」の散策は、参加者の皆さんのお気に入りのコースの一つです。なお、三密を避けるため、ゴールでの梨の試食会は行いませんのでご了承ください。矢貼りはありません。地図だけで歩くのが心配な方は団体歩行に参加してください。



「東松戸 ゆいの花公園」

6月号の例会記事訂正

7月20日(火)平日散歩／新鎌ヶ谷 船橋歩こう会の記事を以下のとおり訂正します。

1. 受付時間 誤 6時30分～7時
正 9時～9時30分
2. 団体歩行の出発時間 誤 7時頃
正 9時30分
3. 団体歩行の解散時間 誤 10時頃
正 11時30分頃

CWA事務所からのお知らせ

1. 夏期休暇について
8月13日(金)～8月16日(月)まで CWA 事務所は夏休みを取らせていただきます。業務開始は8月17日(火)からとなります。
2. 祝日変更に伴う事務所常駐日の変更
オリンピック開催の混雑緩和のため「海の日」、「スポーツの日」、「山の日」の祝日が変更になります。それに伴い CWA 事務所は 7/22(木)・7/23(金)は休みとし 8/11(水)は常駐日といたします。よろしくお願ひいたします。

シグナル・ストレッチ

【注意事項】息を止めない・反動をつけない・無理をしない

疲れたなと感じたり、だらけてきたなと感じたら、信号待ちや列詰めなどの短い時間を利用して、ストレッチでリフレッシュしましょう。
こまめに疲れをとってしまう工夫が大切です。

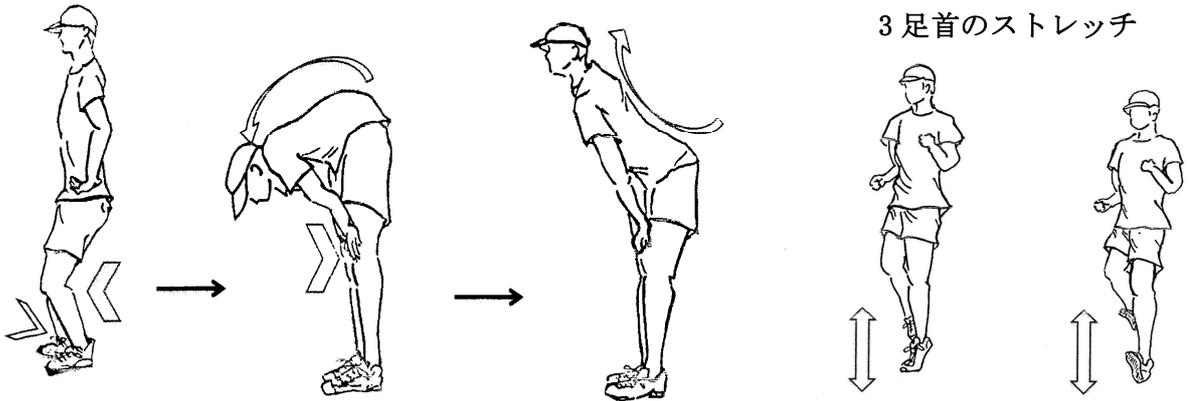
1. 膝・足首に緊張感を与える

体をまっすぐに保ち膝・足首を曲げる。
両手を膝に当てじっくりと押して膝うらを曲げる。
脚は肩幅にして立ち、10数える。

2. 膝を押す・背中を伸ばす

両手を膝に当てじっくりと押して膝うらを伸ばす。背を丸めたり、手は膝に置いたまま顔を上げ背中を伸ばし、10数える。

1～2を1セットとして2セット行う。(10秒×2×2セット=40秒信号が変わる時間)



つま先で足踏み かかとで足踏み

Cリーグ一覧

月	日	当初Cリーグ		変更Cリーグ	
9月	2(木)	C単	くつの日記念W		
	6(月)			北総	つくばTX線沿線を歩く
	11(土)	船橋	フリーW・梨街道		
	12(日)	東総	漁港めぐりW		
	23(木祝)			東葛	印旛沼周辺ウォーク
10月	26(日)			船橋	江戸川チャレンジ
	2(土)			ちば	千葉開府900年
	11(月)			C複	下総・江戸川1Day
	18(月)			C複	忠敬銅像建立20周年
	19(火)			いちかわ	江戸川歩輪ピック
	24(日)	ちば	防災ウォーク		
	30(土)	北総	江戸川を歩く		
31(日)			C単	野田むらさきの里	
11月	11(木)	船橋	沼南の里山		
	13(土)			C単	手賀沼ふれあいW
	21(日)	東総	香取神宮W		
	23(火)	東葛	北総沿線フリーW		
	25(木)	ちば	千葉市制100周年		
12月	4(土)	いちかわ	紅葉のもみじ山		
	6(月)	北総	千住の歴史と水辺		
	25(土)	東葛	東葛で歩き納め		