

# 健康本郷21

平成27年11月20日

年2回発行 NO. 12

横浜市瀬谷区 本郷保健活動推進委員会

健康長寿の里：本郷 85歳を元気で迎えよう！

## ウォーキングで健康づくりを！！

本郷のかわら版特集号〔2〕第14号でご承知の通り、本郷のレインボー（7つ）のウォーキングコースに続いて、2～3時間ものの瀬谷区版レインボーコースを紹介しました。よくわからないので、一度コースを案内してほしいとの要望がたくさんありました。一時間ものの時は、3週間にわたって21日間ご案内したのですが、残念ながら、あまりたくさんの人の参加がありませんでした。今回は保健活動推進委員会の機関紙を使って、各家庭回覧でご案内を差し上げるとともに、各地区の保活を通じて、また水緑の健康ウォーキングを通じて瀬谷区全体に働きかけることとしました。

次の日程で「瀬谷区版レインボーコース」をご案内いたしますので、ぜひ奮ってご参加ください。

- ①12/13（日）9時 瀬谷中央公園集合 第三のコース 中屋敷三丁目公園・境川・鎌倉古道をとる本郷八自治会集会所巡り 7km 1時間45分 11,000歩コース
- ②12/19（土）9時 瀬谷中央公園集合 第一のコース 瀬谷北東部コース 旧米軍通信基地（27/6返還）周辺巡り 8km 2時間 14,000歩コース
- ③12/26（土）9時 瀬谷中央公園集合 第二のコース 瀬谷北西部コース 1都1県3市を股にかけ！ウド室～マークスプリングス～4本の大きい水道管～鶴間山観音寺～境川 11km 2時間45分 16,000歩コース
- ④12/27（日）9時 三ツ境駅改札口を出た広場集合 瀬谷中央公園帰着 第四のコース 瀬谷東部巡り 三市民の森巡り 7km 2時間 12,000歩コース
- ⑤ 1/10（日）9時 瀬谷駅北口公園集合 三ツ境駅北口帰着 第五のコース 瀬谷五川巡り 境川・大門川・相沢川・和泉川・阿久和川 12km 3時間 22,000歩コース
- ⑥ 1/16（土）9時 瀬谷中央公園集合 瀬谷駅北口公園帰着 第六のコース 瀬谷八福神・新瀬谷八景の各四景北部コース 10km 3時間 17,000歩コース
- ⑦ 1/17（日）9時・・・⑥と同じ第六のコース
- ⑧ 1/23（土）9時 瀬谷駅南口出発帰着 第七のコース 瀬谷八福神・新瀬谷八景の各四景南部コース 12km 3時間15分 22,000歩
- ⑨ 1/30（土）9時予備日 ①～⑧すべてできた場合は第七コース

水分補給・シューズ・タオルご持参ください。昼食は予定しておりません。

横浜市からいただいた歩数計もつけて歩きましょう！！

朝8時の時点で雨天の場合は中止とします。

以上