


(金) 曜会 第 188 回定例活動のご案内

(自由参加の定例活動)

令和 4 年 1 2 月 1 2 日

かながわ健生クラブ

(テーマ)	第 188 回金曜会 鶴見川流域センターとウォーキング講座・ラーメン博物館で昼食を
実施日時	令和 5 年 1 月 13 日 (金) 9 時 45 分～15 時 00 分 (小雨実施)
集合	集合時間：9 時 45 分 (9 時 20 分から赤帽のスタッフがお待ちしています) 集合場所：JR 横浜線小机駅改札口脇広場 (トイレは駅構内で済ませてください)
アクセス	別紙を見てください。
コースの見所	<ul style="list-style-type: none"> ・鶴見川流域センター：大洪水から下流の町を守る多目的遊水地の側に地域防災施設鶴見川流域センターがあります。防災教育のほか、河川、流域の自然、歴史、地域についても学べる施設で子供から大人まで利用できる。 ・新横浜公園：日産スタジアムにある横浜市最大の都市型運動公園。大小さまざまなグラウンドがあり、市民の多様なニーズにこたえています。外周を利用し、今回は理想のウォーキングを体得します。(雨天時はスタジアムの軒下通路際を利用) ・日産スタジアム日本最大規模の 72327 席の観客収容能力を誇る屋外多目的競技場。2020 オリンピックでは男女サッカーの決勝戦が行われました。 ・ラーメン博物館で館内の見学と昼食。団体での入場料はリーズナブルになりました。立ち並ぶ味自慢の店舗から、お好みの店舗を選びラーメンを堪能します。
内容	<p>9:45～9:55・小机駅から鶴見川流水センターまで徒歩で移動。</p> <p>10:00～10:50・同センターで挨拶とウォーミングアップ。 鶴見川の遊水地解説ビデオ 20 分 屋上より遊水地全景を解説付きで展望。 </p> <p>11:00～12:00・新横浜公園でウォーキング教室の実施。 ・心も体もピンと伸ばし、大きくさっそうと歩く。 ・正しい歩き方・若々しい歩き方を身につけることで体力も向上！！</p> <p>12:00～12:10・トイレを済ませ集合。日産スタジアム周辺を外から見学する。</p> <p>12:10～12:30 スタジアムからラーメン博物館まで習得したウォーキングフォームで歩く。</p> <p>12:40～14:00 ラーメン博物館で館内自由見学と昼食をとる。各自トイレを済ませ集合。</p> <p>14:10～14:20 新横浜駅までウォーキングの最終チェック 13:50～ 解散</p>
参加費	900 円 (運営管理費・ラーメン博物館団体入場料・資料代) (当日受付でいただきます。おつり銭のないようにご協力ください。) ラーメン博物館でのお食事代は各自負担願います。
特記事項	手作り資料：同封 当日配布：ウォーキング資料・ラーメン博物館パンフレット
携行品	会員証兼名札、防寒着、手袋、雨傘、健康保険証、パスモ等をご持参ください。 ※ポイントカードを忘れずにお持ちください。
担当地区スタッフ	横浜北地区ネット (リーダー) 富岡秀二、岩永正雄、田中和美、仲谷佳純、安場良治、坂倉くみ子
申込	<u>令和 4 年 1 2 月 3 0 日 (金) までに同封のハガキでお申し込みください。</u> 〒225-0004 横浜市青葉区元石川町 3715-4 富岡 秀二 気付 かながわ健生クラブ事務局
電話連絡先	参加申し込み後の参加取り消し・問い合わせ・当日の緊急連絡は事務局の富岡秀二にお願いいたします。 事務局：富岡 秀二 (TEL: 090-4716-2387)