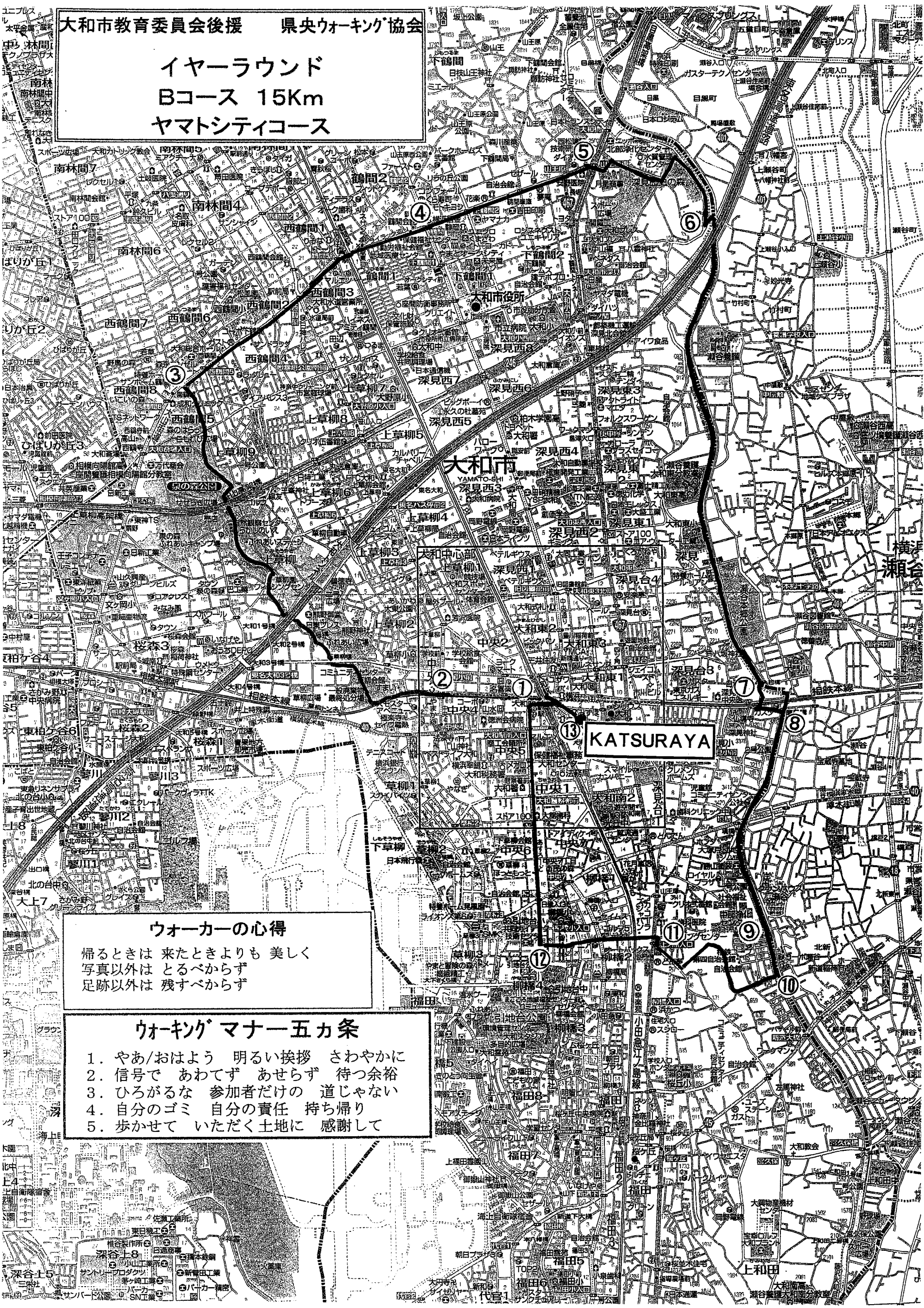


大和市教育委員会後援 県央ウォーキング協会

イヤーラウンド Bコース 15Km ヤマトシティコース



ウォーカーの心得

帰るときは 来たときよりも 美しく
写真以外は とるべからず
足跡以外は 残すべからず

ウォーキング マナー 五カ条

1. やあ/おはよう 明るい挨拶 さわやかに
2. 信号で あわてず あせらず 待つ余裕
3. ひろがるな 参加者だけの 道じゃない
4. 自分のゴミ 自分の責任 持ち帰り
5. 歩かせて いただく土地に 感謝して

No.	地点名	コース 案内	コース 見どころ
	集合・解散・場所	基地:大和駅前 KATSURAYA	KATSURAYA 046-261-0329
①	スタート (大和駅) 0	大和駅南口下車みずき通り100m 足道楽大和店で所定の手続きをして下さい	
②	駅西口プロムナード	○ 駅前プロムナードからふれあいの森へ	
	泉の森公園	① 親水広場・しらがし林・県指定天然記念物 ② 温生植物園・ハナショウブ カキツバタ アヤマ ③ 大和市自然観察センター・しらかしの家 Tel: 046-264-6633 ④ 新鮮野菜の直販あり(土)(日) (東名下売店休憩所) ⑤ 水源地・大池・小池・野鳥観察デッキあり ⑥ 泉の森: 園名石碑	
③	旧 246 サンホーム鶴間	泉の森公園を出て、旧 246 サンホーム前を右折し、鶴間駅方向に直進	
④	鶴間交差点	○ イトヨーカ堂前の右側歩道を直進し、坂を下って246に合流横断左折	
⑤	山王原東 5	○ 信号機先 70m 北部浄化センターを右折 小道十字路口左折し、境川の右岸に出る	小道十字路の左折後、天竺(テンジク)坂の石標あり
⑥	上瀬谷橋	※ 横断して東名のトンネルを渡る 境川の側道(右岸)を進む	
⑦	入村橋	※ 道なりに進み相鉄ガード下を渡り左折	
⑧	鹿島橋	橋で右折し、右岸を下る 境橋地点で横浜厚木線を横断して川沿いを下る	◎ 横断注意 ★ 深見神社
⑨	憩いの広場 2F 10	中部下水処理場 2Fに憩いの広場あり	◎ 洋式庭園および広場あり
⑩	上の町バス停	※ バス停を右折、久田緑地に入る 坂の上で突当たりを右折して林の中へフェンスで左折し、左の宅地の道へ	この森は地域の人が管理してくれている森です
⑪	上ノ原入口	※ 信号で 467号線を横断して右折 10m先に青木工務店、バス停手前で左折し、小田急線踏切を渡り直進	踏切の際にミニ公園とトイレ
⑫	あすロード通り	突当たりを右折して直進し、大和駅へ	
⑬	ゴール 15	大和駅前 KATSURAYA で所定の手続きをして下さい	

〒 _____

住所 _____

氏名 _____

所属協会 _____

会員番号 _____

- ① 最初15回完歩すると1回の無料券が得ます。
 - ② 次回15回完歩すると2回の無料券が得ます。(合計30回で9枚となります)
 - ③ 100回完歩毎に(名前入完歩証)と副賞を進呈します。
- 上記の完歩確認は、例会と基地で行います

ウォーキングの前に

- ◎ ウォーキングの前には必ず準備体操と整理体操を行って、体をほぐしましょう。
- ◎ 途中で水分の補給は、忘れずに。
- ◎ 体調の悪い時は無理は禁物、不安のある時は早めに計画をきり上げましょう。
- ◎ 靴は自分の足にあった、はき慣れたものをつかみましょう。

注: 川の左岸・右岸とは、下流に向かっていう。

回数	月 日	スタート時間 ゴール 時間	C P 確認印
1	月 日		
2	月 日		
3	月 日		
4	月 日		
5	月 日		
6	月 日		
7	月 日		
8	月 日		
9	月 日		
10	月 日		
11	月 日		