

# 令和2年行事計画

来年の行事計画が決まりました。会員の皆さんのご意見も入れ歩行距離は少なめに人気の見どころ満載の企画内容です。

令和2年も元気に歩きましょう。

実施日	行事名
1/19(日)	総会ウォーク(富士宮郊外一周)
2/23(日)	大井川本線19駅ウォーク(Ⅲ)
3/8(日)	伊良湖岬&菜の花ウォーク
3/29(日)	吉田町チューリップ祭り&春の潮風ウォーク
4/26(日)	日本平夢テラス&国宝久能山ウォーク
5/24(日)	松本城・歴史と文化散策ウォーク
6/7(日) ~8(月)	JAXA・筑波山・潮来水郷あやめ巡り一泊ウォーク
6/28(日)	大井川本線19駅ウォーク(ファイナル)
7/10(金)	富士山お山開きウォーク(村山 禊・護摩焚きと須山御胎内)
7/25(土)	オリンピック自転車ロードレース観戦と富士山巡拝の道ウォーク
8/23(日)	松原湖一周・白駒池から麦草峠ウォーク
9/20(日)	あすみの安曇野・篠ノ井線廃線&田んぼアートウォーク
10/25(日)	諏訪湖畔と上社下社、木落とし坂巡りウォーク
11/22(日)	秦野市弘法山紅葉ウォーク
12/13(日)	調布の歴史と武蔵野の道ウォーク

※オリンピックによってバスの調達が困難になった場合  
行事日程の変更もありますのでご承知ください。

ごみごみを抜け神宮や小鳥来る



明治神宮と外苑の道ウォーク

東京オリンピック主要会場めぐり  
佐野和彦

台風の予報頻りや朝まだき

一つとて同じビルなし秋の雲

東京も起伏の多し猫じゃらし

秋天へ植木ぐるりと競技場

江戸城の門の礎石や秋の声

### 12月の事務所休業日



1日(日)	4日(水)	11日(水)
15日(日)	18日(水)	21日(土)
22日(日)	25日(水)	28日(土)

~1月5日(日)まで年末年始休み  
事務所の開設時間は09:00~16:00  
土・日は 10:00~16:00

# 令和2年 会員募集開始!

## 継続会員の方

★配布(郵送)いたします加入申込書の内容を確認の上、会費を添えて事務所に直接申し込んでください。

また、新たに家族で入会される方がいる場合は別途申し出てください。

## ★募集開始

加入申込書受領後より

平日: 9:00~16:00

休日: 10:00~16:00

★年会費 2,500円(傷害保険含む)

★家族会員 1,500円(傷害保険含む)



※ 歩こう会事務所  
富士宮市大宮町 15-1  
電話・FAX  
0544-22-7373



## 新会員の方

歩こう会事務所にて随時受付いたします。

※新会員募集中!! お友達を誘ってください。

## 運動時は水分補給が鉄則 <ウォーキングローメモ>

### §水を飲むと疲れる??

水を飲むと疲れる、ということで、運動中には水を飲んではいけない、なんて言われていた時代がありました。しかし、ウォーキングなど運動をすると体温が上昇します。体は体温を一定範囲に保とうと、汗を出して調整します。ウォーキングで汗となる体内の水分が不足すると、体温がどんどん上がってしまいます。とくに夏の暑い日には熱中症を引き起こす危険性があります。また、メタボの人は運動で汗をかくと血液がドロドロになり、危険度が高まります。汗で失われた体内の水分を補い、血液をサラサラにして血流を良くするために、ウォーキング中でも水分補給は必要になります。マラソンでは1回のレースで4~5リットルの水分が汗となって失われています。ほぼ5kmおきに必ず給水ポイントを設置していることでも示されるように、水分補給の大切さが認められています。

ウォーキングなど運動により汗をかかない場合でも、人は少なくとも1日に合計 約2リットルもの水分が知らず知らずのうちに体の外に出ているのです。汗をかかないとしても水分補給は絶対必要です。冬だからと言って油断は禁物、皆さんもウォーキング時の水分補給をお忘れなく。

