

都筑 NW 会員の皆様へ(bcc でメールを発信させて頂いています)

お世話になっております。 都筑 NW 世話人代表 小杉正雄です。

新年をむかえ、臘梅・梅・水仙を楽しみながら 春の気配を感じ ウォーキングを楽しんできましたが、早いもので、1 月も下旬「大寒」です。 1 年の中で最も寒い時期だと言われています。 早朝の気温が零下となり寒い朝となっています。 とは言え、間もなく「立春」です。 少しずつ暖かい季節となり、外へ出て 自然を感じながら自分の体力維持と向上・お友達作り・社会参加を 皆さんと一緒に実践していきましょう。 とは言え、私たち高齢者は、ワクチン接種済との事で 気の緩みを生ずる事無く、新しい生活様式とこれ迄通りの感染予防対策(体調管理・手洗い・うがい・3 蜜回避・必要に応じマスク着用)を行いながら「ノルディックウォーキング(1・2・3)」を皆さんと一緒に楽しみたいと思います。 引き続き多くの皆様の定例会への参加をお待ちしています。

今月のお知らせは、以下の通りです。

1. 2024 年 02 月の都筑 NW 定例会に関するお知らせと確認。
2. 2024 年 02 月 03 日(土)の 都筑 NW 定例会は、ウォーキングの途中 歩幅測定を予定しています。
3. 2024 年 02 月 08 日(木)の 都筑 NW 定例会は「大倉山・観梅」を予定しています。

1. 2024 年 02 月の都筑 NW 定例会に関するお知らせと確認。

2024 年 02 月の都筑 NW 定例会は、予定通り 02 月 03(土)・08 日(木)・19 日(月) に開催します。

- ① 都筑 NW 定例会 集合場所(受付) & 集合時間

・集合・受付場所は、原則 都筑区庁舎 1 階正面入口・右方向、都筑警察署前の通路入口に、**9 時 45 分集合。**

- ② 都筑 NW と青葉 NW 相互受入(参加交流)を再開しています。

・青葉 NW 定例会に参加希望の会員様には、定例会の集合場所・時間とウォーキングコース案内メールを配信致します。ご希望の方は 小杉宛(masao\_ksg@yahoo.co.jp) ご連絡願います。

2. 2024 年 02 月 03 日(月)の都筑 NW 定例会は、ウォーキングの途中 歩幅測定を行います。  
定例会のウォーキングの途中に、毎年恒例の「歩幅測定」を行います。

3. 2024 年 02 月 08 日(木)の 都筑 NW 定例会は「大倉山・観梅」を予定しています。  
多くの皆様の参加をお待ちしています。

・集合場所・時間：横浜市営地下鉄「新横浜駅・日産スタジアム」改札口、  
センター南駅方面から乗車される方は、後方の車両に乗車下さい。

・集合時間：9:時 45 分迄に集合。(受付開始：9 時 30 分)

・当日のオリエンテーション&ウォーミングアップの場所は「鳥山大橋際の新横浜 3 丁目公園」です。  
然しながら、トイレがありません。トイレご利用の方は「新横浜駅・日産スタジアム」の改札内  
トイレをご利用願います。(注意)「10 番出口(旧 8 番出口)」は、工事中で通行できません。

・持ち物：お弁当、飲料水、保険証、タオル、敷物、マスク、消毒用具、雨具等など

・雨天の場合は中止。 中止の場合は、都筑 NW ホームページに掲載します。

・実施の場合は、前記「集合場所」から「鳥山大橋際の新横浜 3 丁目公園」へ移動して頂きます。(約 5 分)  
当日スタッフ(担当)の立ち位置：東様「①新横浜駅・日産スタジアム改札(トイレとミスタードーナツ案内)」、金子様「②ミスタードーナツ前(8 番出口方向案内)」、小杉「③8 番出口・地上(公園・受付案内)」、泉様「④新横浜 3 丁目公園入口(受付)」でお願い致します

・ウォーキングコース：**新横浜 3 丁目公園にてオリエンテーション&ウォーミングアップの後出発。**

鳥山大橋際・新横浜 3 丁目公園～鳥山川・鶴見川沿い～太尾公園(休憩)～太尾南公園前(小休止)  
～住宅街を通り抜ける～大倉山・梅林(休憩・昼食)～梅林内散策～梅林西口(小休止)～  
太尾郵便局～太尾堤緑道(小休止)～新田緑道(クールダウン)～新羽駅(解散：14:30 頃)

以上。