

金曜会第154回定例活動のご案内

(自由参加の定例活動)

令和元年8月13日

かながわ健生クラブ

(テーマ)	満開の彼岸花観賞・日向薬師（日本三大薬師）参拝と薬師林道ウォーキング
実施日時	令和元年9月20日（金） 9：30～15：00（前日及び当日が雨天の場合は中止します。雨天中止の場合は下記担当スタッフから電話にてご連絡します。）
集合時間	集合時間：9時30分（9時10分から受付開始） 集合場所：小田急線・伊勢原駅 構内広場（改札口を出ない）赤い帽子のスタッフがお待ちしています
アクセス (参考)	横浜 8:31 発（相鉄・海老名行）→海老名 9:15 発（小田急・小田原行）→伊勢原 9:25 着 藤沢 8:33 発（小田急）→相模大野 9:06 発（小田原行）→伊勢原 9:25 着
見所（別紙にて解説書を添付）	◆300年ぶりの修理を経て完成した日向薬師・宝城坊を参拝。 ◆日向路一带に群生する彼岸花を観賞。 ◆日向薬師から東丹沢七沢観光案内所までの約4km。薬師林道をウォーキング
内容	9:30 小田急線・伊勢原駅 改札手前の構内にて受付（参加費徴収）（トイレは駅構内をご利用下さい） 10:20～ 日向薬師行にバスに乗車（バス代・280円、電子カードOK） 10:45～ 日向薬師バス停で降車 ウォーキングアップ・防ヒル対策 周辺の農道を散策し、彼岸花を観賞。（トイレ休憩） 11:15～日向薬師本堂まで緩やかな登り坂を歩く。（希望者は石畳参道も） 11:50～日向薬師本堂に到着し、本堂を参拝。境内を鑑賞し、休憩所を利用し昼食。（トイレ休憩） 12:40～出発、薬師林道を散策しながら東丹沢七沢観光案内所まで、約4kmを歩きます。 到着時間は13時50分の予定 到着後クールダウン トイレは東丹沢七沢観光案内所までありません 14:18～厚木バスセンター行のバスに乗車 本厚木駅にて下車・解散（バス代・360円、電子カードOK） <p style="text-align: right;">（最寄駅：小田急線本厚木駅）</p>
注意事項	彼岸花群生地はヤマヒルが潜んでいる可能性があるため、細い道や土手・畦の歩きは避けます。 なお、安全のため、バス到着時に、防ヒルスプレーを吹きかけて防ヒル対策します（塩も用意します） 休憩後は足元を確認してください 今回は歩行距離が登り2km、下り4kmになります。足腰の補助としてポールウォーキングをお勧めします。 歩行方法は認定コーチが指導します。またポールは同封の「返信はがき」にて申込みいただければ用意します（レンタル料300円）
参加費	700円/1人（管理費）
昼食	お弁当、飲み物、敷物をご持参して下さい。会員証と保険証等もご持参下さい。
携帯品・服装	長袖・長ズボン・帽子・厚手の靴下の着用（山蛭対策）と履きなれた靴。（クラブシューズが隠れる靴をお勧め） ポールウォーキング用ポール（有れば）
担当地区・スタッフ名	県央地区ネット 渡邊 勝六、高垣 雄二、井上精司、津守 晋、江口 啓一 ポールウォーキングコーチ 渡邊、高垣、目島、江口
申し込み	9月10日（火）までに同封のハガキでお申し込みください。 〒233-0005 横浜市港南区東芹が谷 20-17 目島 公男 気付 かながわ健生クラブ事務局
電話連絡先	参加申込後の参加取り消し、問合せについては 実施当日前日まで 事務局：富岡 秀二（TEL:090-4716-2387） 実施日当日 実施当日担当者：渡辺 勝六（TEL:090-7239-4170）