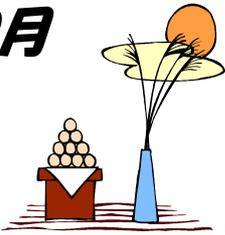


9・10月



歩 叢

第 242 号
2025年9月1日発行

NPO

福井県ウォーキング協会

〒918-8005

福井市みのり3丁目10-9

TEL 070-9129-6733

Mail fukui-walking@cube.ocn.ne.jp

HP http://fukui-walking.sakura.ne.jp

(9月例会の案内)

足羽山早朝ウォーク 夏場のウォーク②

開催日：2025年9月7日(日)

受付時間・場所：7時20分(スタート：7時30分)

福井運動公園正面(第一駐車場)

解散時間・場所：9時00分 JR福井駅西口

交通：京福バス 福井駅西口バス停 乗り場4番

70系統福井運動公園線(道守高校先回り)7:00発～運動公園南口7:14着

※車で来られる方は福井運動公園第一駐車場に止めて下さい 開門は6時

距離：5Km(短縮コースは有りません)

コース：福井運動公園⇒西部緑道⇒足羽山⇒動物園⇒足羽神社⇒愛宕坂⇒坂本龍馬歌碑
⇒幸橋⇒福井駅西口

注意：本例会は新型コロナウイルス等の感染防止に留意して実施します。

見どころ：早朝の福井運動公園をスタートし、西部緑道からつづら折りの道を足羽山に登る。弘法院大師堂の交差点を右折し、足羽山動物園を右に見て尾根道を縦走する。足羽神社にお参りし、東屋で福井市内を一望した後は、愛宕坂を下り幸橋の袂で坂本龍馬の歌碑を詠み、ゴールの福井駅西口に向かう。

参加申込：当日申込み

参加費：会員100円、他協会300円、一般500円(資料、保険料含)



(10月例会の案内)

新旭風車村を訪ねる

開催日：2025年10月4日(土)

受付時間・場所：10時00分(スタート：10時15分)

JR湖西線 近江今津駅

解散時間・場所：14時頃 JR湖西線 新旭駅

交通：ハピライン福井駅8:00発～敦賀駅8:54着、乗換9:20発～近江今津駅9:58着

西日本JRバス：上中駅9:15発～近江今津駅9:58着

帰り：新旭駅14:30発～敦賀15:15着、乗換15:18発～福井駅16:10着

上中方面：近江今津駅14:34着、バス乗換14:45発～上中駅15:24着

距離：11Km(短縮コースは有りません)

コース：JR近江今津駅⇒琵琶湖周遊道路⇒新旭風車村⇒源氏浜⇒JR新旭駅

注意：本例会は新型コロナウイルス等の感染防止に留意して実施します。

見どころ：新旭風車村は昭和63年に当時の新旭町に公園として風車村が開業された。

平成5年に道の駅として登録されるも老朽化により平成28年道の駅を休業。平成29年に風車村は廃止されました。平成30年にグランピア施設「STAGEX高島」としてオープンした

源氏浜：彼岸花の群生地。1549年近江源氏の配下・六角氏と京極氏が戦った事が由来。

参加申込：当日申込み

参加費：会員100円、他協会300円、一般500円(資料、保険料含)



(10月例会の案内)

グリーンセンター ハロウィン



開催日：2025年10月26日(日)

受付時間・場所：10時20分(スタート：10時40分)

えちぜん鉄道観音町駅

解散時間・場所：15時頃 えちぜん鉄道観音町駅

交通：えちぜん鉄道福井駅9:55発 観音町駅10:12着

距離：10Km(短縮コースは有りません)

コース：観音町駅（徒歩）⇒五松橋⇒福井県総合グリーンセンター（徒歩）(一周約2Km)⇒九頭竜川河川敷⇒五松橋⇒九頭竜川堤防⇒観音町駅

注 意：本例会は新型コロナウイルス等の感染防止に留意して実施します。

見どころ：えちぜん鉄道観音町駅と福井県総合グリーンセンターを往復するコースです。福井県総合グリーンセンターは1周約2kmで、みどり豊かな自然環境の中を自由にウォーキングを楽しめます。タマネギハウスでは季節の花やオブジェが展示されており、色とりどりの草花を見ることができます。

参加申込：当日申込み

参加費：会員100円、他協会300円、一般500円<資料、保険料含>

6月のウォーキング記録



行事名：Global Wellness Day ウォーキング
姿勢改善ウォーク in 福井工業大学

開催日：2025年6月14日(土)

天候：曇り時々小雨 参加者：46名 距離：3Km

コース：福井市中央公園⇒さくら通り⇒福井工業大学

8時40分集合。出発式で、福井県健康政策課職員によるグローバルウェルネスデイの主旨説明と挨拶、協会会長より行事の内容説明を行った。ポスチャーウォーキングインストラクターの挨拶のあとラジオ体操を実施。6月14日はグローバルウェルネスデイということで、胸にワッペンを張り、「I SAY YES!」のパドルを持って記念撮影後、「はぴウォーク」アンバサダーとして活躍している伝統工芸アイドル「さくら



いと」のメンバー3人のスタート合図の元、団体歩行でさくら通りを福井工業大学に向けて出発した。福井工業大学では写真で姿勢が計測できる「AI姿勢分析アプリ」の紹介と、スマホへのインストール方法の説明が有り、アプリのインストールが出来なかった人にはスタッフが代わりに、レッスン前の立ち姿勢の写真撮影を行った。その後、2班に分かれてポスチャーウォーキングの実技レッスンを受けた。2人のインストラクターによるポスチャーウォーキングについては、身体の後側の筋肉を主に使って歩くことによ





って、下半身が安定し歩行姿勢も良くなり、筋肉も引き締まるというものである。レッスンの後、もう一度立ち姿勢を撮影し、レッスン前後の計測データを見て姿勢が改善されたかどうかを確認した。女性インストラクターの熱心なレクチャーを受けた後、11時半に終了し解散した。



7月のウォーキング記録

行事名 : 南条花ハスを見に行く
夏場のウォーク①

開催日 : 2025年7月5日(土)

天候 : 曇り時々晴れ 参加者 : 40名 距離 : 10Km



通常は快晴を願うのですが、この時期は高温になり熱中症警戒アラートが出て例会を中止にせざるを得ないようにならないことを願いました。幸い曇り空で適度な風も吹き、何とか快適なウォーキングが楽しめる気候となりました。他県からの参加も含めて40名の参加者を得て、元気に南条駅を出発しました。30分に1回の水分補給小休止を行いながら南条の名所を巡りました。普段は車で通過してしまう風景でも、じっくり巡ると味のある名所があるなど喜んで頂けました。



過去には花ハス公園に足を運んだことがありますが、今回は夏場でウォーク距離を抑えたいことも



あり、あまり知られていない堂宮の花ハス田を訪れました。お盆に飾られる仏花として栽培されておられるのでまだ5分咲きでしたが、皆さんカメラを構えておられました。最後に福井を代表する道の駅となった山海里で火照った体を休ませ、丁度12時に全員南条駅に戻りました。自動車往來の少ない道で信号をあまり気にすることなく、初蟬の音が印象に残りました。

