

## 健康ウォーキング①「下溝三段の滝」

月 日	令和6年5月23日(木)
時 間	9:00~14:30
場 所	下溝方面
主 管	健康づくり委員会

相模原台地の上段から中段へ。大冨祭りの会場でも知られる三段の滝まで、15名の参加者と8名の役員・職員が、新緑の中往復約9kmの道のりを歩きました。相模台から新磯野を抜け、峰山霊園を左に見ながら大下坂を下って中段へ。下溝駅の踏切を過ぎる相模線に手を振り、三段の滝に到着しました。

往路は下り坂、復路は上り坂が多いコースでした。上り坂もさることながら、下り坂も思った以上に筋力が必要であることに改めて気づきました。



出発前に準備運動



新磯野を過ぎてキャンプ座間の裏門付近の道です



上段から中段へ  
鳩川に沿って歩きます



三段の滝から望む相模川の  
向こうは厚木市です



「大冨広場」でお弁当  
暑くもなく寒くもなく心地  
よい気候でした



相模川を背景に集合写真を撮りました