

すこやかクラブ京都 若手委員会



出町柳三角公園から賀茂川に沿ってウォーキングします。
ウォーキングは、心臓や肺の機能を高めることにより、体内に取り込む酸素の量をアップさせます。心肺機能を高めておくと、全身に血液が滞りなく流れ、免疫力のアップが期待できます。手軽なウォーキングを習慣にしましょう。『めざせ！健康長寿』

開催日時	平成29年10月3日（火） 雨天決行
集合時間	午前9時30分（午前9時45分ごろ出発）
集合場所	出町柳 三角公園（市バス出町柳駅前下車 徒歩2分）
コース	出町柳三角公園 → 賀茂川（西岸北上） → 北大路橋（東岸北上） → 賀茂川通学橋（西岸南下） → 西賀茂橋（東岸南下） → 御蔭橋 → 上賀茂神社付近【解散】
所要時間	約2時間（約6.5km）



9月19日（火）までに区老連若手委員会へお申込み下さい。

主催 すこやかクラブ京都（京都市老人クラブ連合会） 若手委員会
担当 すこやかクラブ京都・左京 若手委員会

〈 切 り 取 り 〉

申 込 書 平成 年 月 日

「上賀茂神社へ賀茂川ウォーキング」に申し込みます。

氏 名 男・女 年齢 歳

住 所

学 区

TEL

—



出発順番

1. 左京区
2. 中京区
3. 東山区
4. 山科区
5. 下京区
6. 南区
7. 右京区
8. 西京区
9. 伏見区
10. 北区
11. 上京区

**解散場所
上賀茂神社付近**

**集合場所
出町柳三角公園**

…公衆トイレ