

すこやかクラブ京都 若手委員会

師走の京都御苑 ウォーキング

二条駅から二条城沿い、京都御苑内を回り、鴨川を三条大橋までウォーキングします。
手軽なウォーキングで、消費エネルギーUP と筋肉保持を図りましょう。「骨粗鬆症」、「筋減少」などの老化予防にも効果がみられるウォーキングを習慣にして『めざせ！健康長寿』

- | | |
|------|---|
| 開催日時 | 平成29年12月19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 | JR 二条駅 西口 |
| コース | JR 二条駅西口 → 二条城 → 京都御苑内（北休憩所でトイレ休憩）
→ 丸太町通 → 鴨川河川敷 → 三条大橋【解散】 |
| 所要時間 | 約2時間30分 （約7.5 km） |



12月5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	すこやかクラブ中京	若手委員会

〈 切 り 取 り 〉

申 込 書

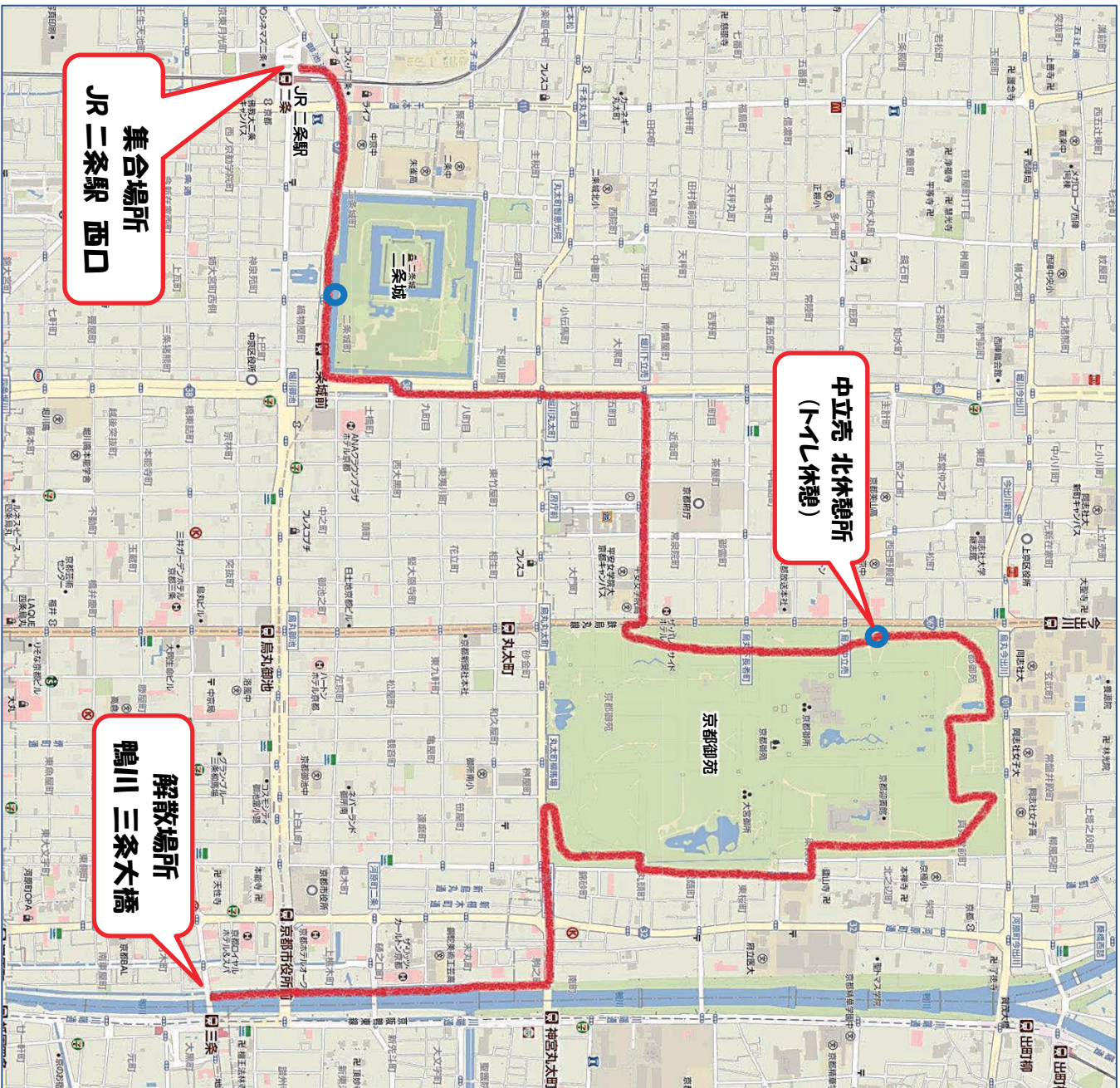
平成 年 月 日

「師走の京都御苑ウォーキング」に申し込みます。

氏 名 _____ 男 ・ 女 _____ 年齢 _____ 歳

住 所 _____

学 区 _____ TEL _____



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