

すこやかクラブ京都 若手委員会

# 宝ヶ池 寒中ウォーキング

宝ヶ池を一周し、北山通から賀茂川に出て北大路橋までウォーキングします。  
ウォーキングを習慣にすると、血液の循環がよくなり、肩こりや冷え症などの予防・改善になります。いつ、どこでもできる手軽なウォーキングで『めざせ！健康長寿』

開催日時	平成30年1月17日（水） 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	地下鉄国際会館駅 4-1番出口南側芝生
コース	国際会館駅 → 国際会館前通 → トンネル → 宝ヶ池（一周） → 宝ヶ池通 → 北山通 → 賀茂川 → 北大路橋【解散】
所要時間	約2時間（約6.5km）



1月5日（金）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 上京区老人クラブ連合会 若手委員会

〈 切 り 取 り 〉

申 込 書 平成 年 月 日

「宝ヶ池 寒中ウォーキング」に申し込みます。

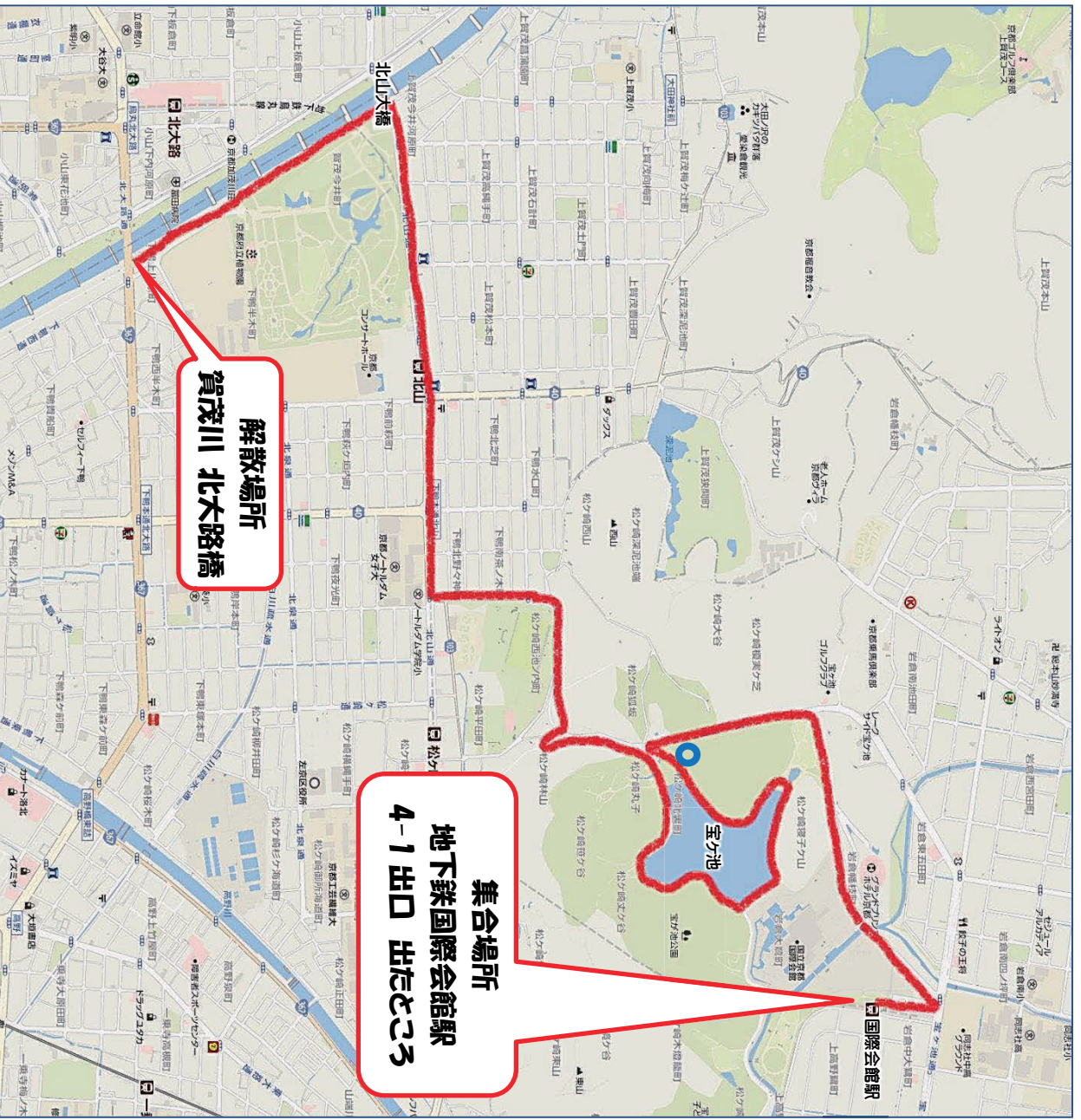
氏 名 男・女 年齢 歳

住 所

学 区 TEL

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

○…公衆トイレ



**解散場所**  
賀茂川 北大路橋

**集合場所**  
地下鉄国際会館駅  
4-1出口 出たところ