

すこやかクラブ京都 若手委員会

清き流れの山科川 ウォーキング

清い川の流れ、草花、野鳥や三方の山並みの変化を楽しみながら、山科川の歩行者専用道を新六地藏橋から地下鉄柳辻駅までウォーキングします。生活習慣病のリスクの高まりもウォーキングで改善が期待できます。手軽なウォーキングで筋肉保持と消費エネルギーアップを図りましょう。歩く習慣を身につけて『めざせ！健康長寿』

開催日時	平成30年5月18日（金） 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	新六地藏橋西詰北側（MOMO テラス東入口遊歩道） 地下鉄東西線 六地藏駅 3番出口を右へ
コース	新六地藏橋西岸 → 新小石橋 → 折戸公園（トイレ休憩） → 名神高速道路下 → 柳辻橋 → 地下鉄柳辻駅【山科区総合庁舎流れ解散】
所要時間	約2時間（約6km）



5月2日（水）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 山科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

「清き流れの山科川ウォーキング」に申し込みます。

氏 名 男・女 年齢 歳

住 所

学 区

TEL —

出発順番

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



**流り解散
地下鉄御辻駅**

**折戸公園
(トイレ休憩)**



**集合場所
MOMO テラス東入口前**