

すこやかクラブ京都 若手委員会

冬の洛北

ウォーキング

北大路橋西詰から鴨川沿いを北山大橋まで歩き、北山通りを北山駅から岩倉方面へ、妙満寺から狐坂を
通って京都ノートルダム女子大学前までを歩くコースとなっています。きりっと冷えた空気の中、洛北の
街並みや寺社を眺めながら歩きましょう。ウォーキングは仲間とともに楽しく取り組むことが継続の秘訣
です。フレイル（虚弱）を予防するため、手軽なウォーキングで歩く習慣を身につけて、積極的に「健康
づくり」活動を行いましょう。『めざせ！健康長寿』

開催日時 令和6年2月14日（水） 雨天決行

集合時間 ① 北・上京・左京・中京・東山・山科
午前9時30分（午前9時45分ごろ出発）

② 下京・南・右京・西京・伏見
午前9時45分（午前10時ごろ出発）

集合場所 北大路橋西詰北側（鴨川公園）
市バス「烏丸北大路」 地下鉄烏丸線「北大路駅」

コ ー ス 北大路橋西詰北側 → 北山大橋 → 北山駅 → 圓通寺 → 北稜高校
→ 妙満寺 → 狐坂 → 京都ノートルダム女子大学前【解散】

所要時間 約2時間30分 （約7km）

令和6年1月30日（火）までにお住まいの各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

事 務 局 075-354-8744

ホームページ <http://kc-roren.sakura.ne.jp>

担 当 北 区 す こ や か ク ラ ブ 若手委員会

〈 切 り 取 り 〉

申 込 書

令和 6 年 月 日

「冬の洛北ウォーキング」に申し込みます。

氏 名 男 ・ 女 年 齢 歳

学 区 TEL ー

※申込書の個人情報は、「すこやかクラブ京都」の活動以外の目的には使用いたしません。

出発順番

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



○ は、トイレです。

※万が一の怪我に備えて、老人クラブ傷害保険にご加入ください。