

すこやかクラブ京都 若手委員会

早春の丸太町から 鴨川ウォーキング

鴨川には、多くの野鳥が飛来します。全体が白黒模様のセキレイの仲間のセグロセキレイ、日本で繁殖する最大のサギで青みがかった灰色の羽毛のアオサギ、くちばしが黒いコサギなど、歩きやすい遊歩道を鳥の観察をしながら歩くのも楽しいものです。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3月11日（月） 雨天決行 |
| 集合時間 | ① 南・右京・西京・伏見・北
午前9時30分（午前9時45分ごろ出発）
② 上京・左京・中京・東山・山科・下京
午前9時45分（午前10時ごろ出発） |
| 集合場所 | 丸太町橋西詰南側（鴨川公園）
市バス「河原町丸太町」 京阪電車「神宮丸太町駅」 |
| コース | 丸太町橋西詰南側 → 出町橋 → 葵橋 → 北大路橋西詰
→ 北山大橋 → 北大路橋東詰【解散】 |
| 所要時間 | 約1時間30分（約5km） |



))

令和6年2月22日（木）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 <https://kc-roren.sakura.ne.jp>
担 当 南区すこやかクラブ連合会 若手委員会



すこやかクラブ京都
ホームページ
QRコード

＜ 切 り 取 り ＞

申 込 書

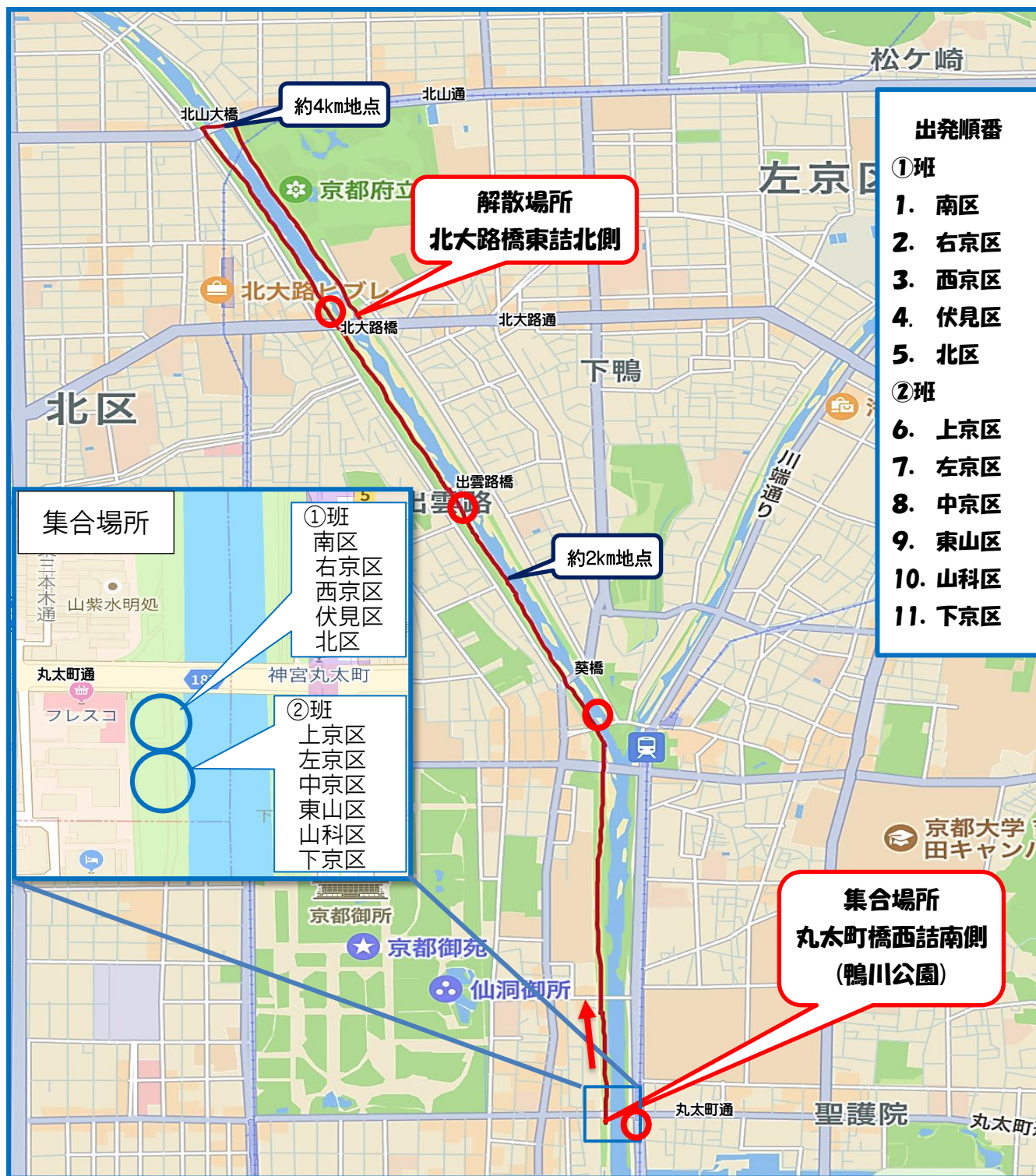
令和 年 月 日

「早春の丸太町から鴨川ウォーキング」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。



○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。