

すこやかクラブ京都 若手委員会

早秋の高野川

ウォーキング



宝が池公園北園から出発し、松ヶ崎橋西詰から左京区役所を経て、高野川を眺めながら出町柳まで歩くコースです。ウォーキングは仲間と一緒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9月12日（木）雨天決行

集合時間 ① 左京・中京・東山・山科・下京・南
午前9時30分（午前9時45分頃出発）

② 右京・西京・伏見・北・上京
午前9時45分（午前10時頃出発）

集合場所 宝が池公園北園

地下鉄「国際会館」5番出口

コ ー ス 宝が池公園北園 → 松ヶ崎橋西詰 → 左京区役所 → 高野川（北泉橋）
→ 出町柳 【解散】

所要時間 約2時間（約5.3 km）



8月26日（月）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 左京区老人クラブ連合会 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 6 年 月 日

「早秋の高野川ウォーキング」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。