

すこやかクラブ京都 若手委員会

秋彩鴨川河川敷

ウォーキング

京阪出町柳駅すぐの出町橋西岸から、秋の紅葉に彩られた鴨川河川敷を南下し、七条大橋付近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11月19日（火）雨天決行
 集合時間 ① 下京・南・右京・西京・伏見
 午前9時30分（午前9時45分頃出発）
 ② 北・上京・左京・中京・東山・山科
 午前9時45分（午前10時頃出発）
 集合場所 出町橋西岸
 京阪電鉄「出町柳」3番出口
 コー ス 出町橋西岸 → 丸太町橋 → 御池大橋（鴨川西岸→鴨川東岸）
 → 五条大橋 → 七条大橋付近 【解散】
 所要時間 約2時間 （約5 km）



11月1日（金）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 下京区シルバークラブ連合会 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

「秋彩鴨川河川敷ウォーキング」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。