



令和6年度の「低い山に登る会」は、筋力保持・強化を促進するため、年5回の山登りを計画しています。
今回は第1回松尾山、第2回菖蒲谷池をご案内いたします。希望の回をご記入のうえ、お申し込みいただきますようお願いいたします。みんなで楽しく活動しましょう。『めざせ！健康長寿』
【主催】すこやかクラブ京都（京都市老人クラブ連合会）事務局 075-354-8744 <https://kc-roren.sakura.ne.jp>

	第1回 松尾山	第2回 菖蒲谷池
日時	令和6年 4月16日（火） 雨天予備日 4月17日（水） 集合時間 午前9時30分 （出発 午前9時45分） 解散予定 午後2時頃 	令和6年 5月22日（水） 雨天予備日 5月23日（木） 集合時間 午前9時30分 （出発 午前9時45分） 解散予定 午後3時頃
集合場所	松尾公園（松尾橋西詰北側 桂川河川敷） 最寄り駅：阪急「松尾大社駅」 市バス「松尾大社前」「松尾橋」	嵯峨公園（右京区嵯峨天龍寺立石町、 丸太町通を西へ突きあたり右側） 最寄り駅：市バス「嵯峨小学校前」バス停 徒歩約5分
コース	松尾公園～西芳寺（苔寺）～ 松尾山付近（昼食休憩）～阪急嵐山駅前 【解散】《約6km》	嵯峨公園～大覚寺～嵯峨天皇陵～ 菖蒲谷池（昼食休憩）～後宇多天皇陵 ～大覚寺【解散】《約8.5km》
申込締切	4月1日（月）	5月7日（火）

《注意事項》

- 登山中は熱中症対策のためマスクは外して、周りと適切な距離を保って密接での会話はご遠慮ください。
- 雨天順延・中止（降水確率50%以上）の場合、区老連若手委員長を通して連絡いたします。
- 申込みをされた場合でも当日の体調がすぐれない場合は、区老連責任者に連絡して参加を取りやめてください。
- トレッキングシューズなど山登りに適した靴底の厚い靴の着用をお願いします。
- 万が一に備えて、老人クラブ傷害保険にご加入ください。○ 必ず飲み物とお弁当をご持参ください。



〈切り取り〉

申込書

令和6年 月 日

「低い山に登る会」に申し込みます。（参加する回の数字に○をつけてください。）

① 『第1回 松尾山』 4月16日（火）

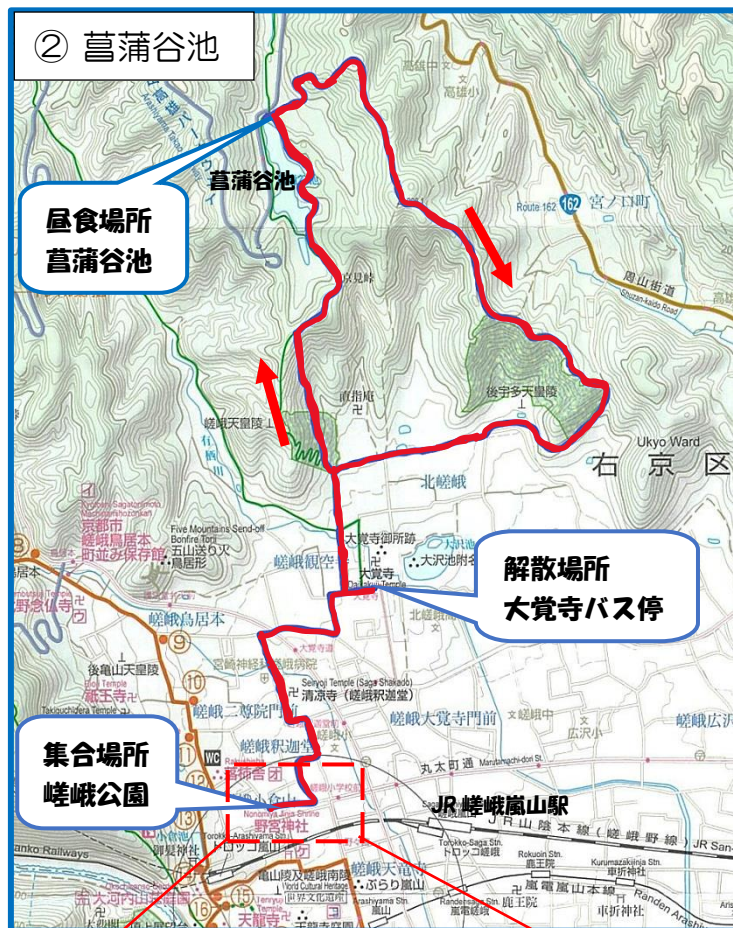
② 『第2回 菖蒲谷池』 5月22日（水）

氏 名 _____ 男・女 _____ 年齢 _____ 歳 学区 _____

TEL _____ ー 携帯電話 _____ ー _____

緊急連絡先 _____ ー 氏名 _____ （続柄： _____）

※緊急連絡先も忘れずにお書きください。 ※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。



※必要な持ち物チェックリスト

◎	雨具（レインウェア）
○	雨具（携帯傘）
◎	飲み物（500ml以上）
◎	お弁当
○	行動食（おやつ）
◎	マスク
◎	手袋・タオル
○	ストック（杖）
◎	健康保険証コピー
◎	携帯電話
◎	帽子

今後の『低い山を登る会』日程

第3回：氷室 9月19日（木） 予備日20日（金）
 第4回：音羽山 10月24日（木） 予備日25日（金）
 第5回：比叡山 11月 7日（木） 予備日 8日（金）