

低い山を登る会



令和6年度低い山を登る会の第3回氷室、第4回音羽山、第5回比叡山をご案内します。ご希望の回をご記入の上、お申し込みいただきますようお願いいたします。筋力は何もしなければ年齢とともに低下します。老人クラブでの楽しい活動に合わせて日常生活の中でも筋力づくりに取り組みましょう。『めざせ！健康長寿』

	第3回 氷室	第4回 音羽山	第5回 比叡山
日 時	令和6年 9月19日(木) 雨天予備日：9月20日(金) 集合時間 午前9時15分 (出発 9時30分) 解散予定 午後3時00分	令和6年 10月24日(木) 雨天予備日：10月25日(金) 集合時間 午前9時15分 (出発 9時30分) 解散予定 午後2時30分	令和6年 11月7日(木) 雨天予備日：11月8日(金) 集合時間 午前9時15分 (出発 9時30分) 解散予定 午後3時00分
集合場所	鷹ヶ峯児童公園(北区) 最寄り駅：市バス「鷹峯上ノ町」	蟬丸神社(大津市) 最寄り駅：京阪京津線「大谷駅」	ケーブル八瀬駅前(左京区) 最寄り駅：京都バス「八瀬駅前」 叡山電鉄「八瀬比叡山口」
コース	鷹ヶ峯児童公園 ～ 千束 ～ 京見峠 ～ 城山 ～ 氷室神社(昼食休憩) ～ 盗人谷 ～ 山幸橋 ～ 高橋 ～ 西賀茂車庫 【解散】《約10km》	蟬丸神社 ～ 音羽山(昼食休憩) ～ パノラマ台分岐 ～ 牛尾観音 ～ 鎌研ぎ橋 ～ 小山バス停【解散】《約8.5km》	ケーブル八瀬駅 ～ 比叡駅 ～ 西塔～玉体杉または峰辻周辺(昼食休憩) ～ 横川 ～ 仰木峠 ～ 大原バス停【解散】《約10km》
申込締切	9月2日(月)	10月4日(金)	10月21日(月)

《注意事項》

- ・雨天順延・中止(降水確率50%以上)の場合、各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。
- ・通常のウォーキングとは異なり登山です。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をご着用ください。
- ・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。



----- く 切 り 取 り -----

申 込 書

令和 6年 月 日

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

③ 9月19日(木)『氷室』	④ 10月24日(木)『音羽山』	⑤ 11月7日(木)『比叡山』
----------------	------------------	-----------------

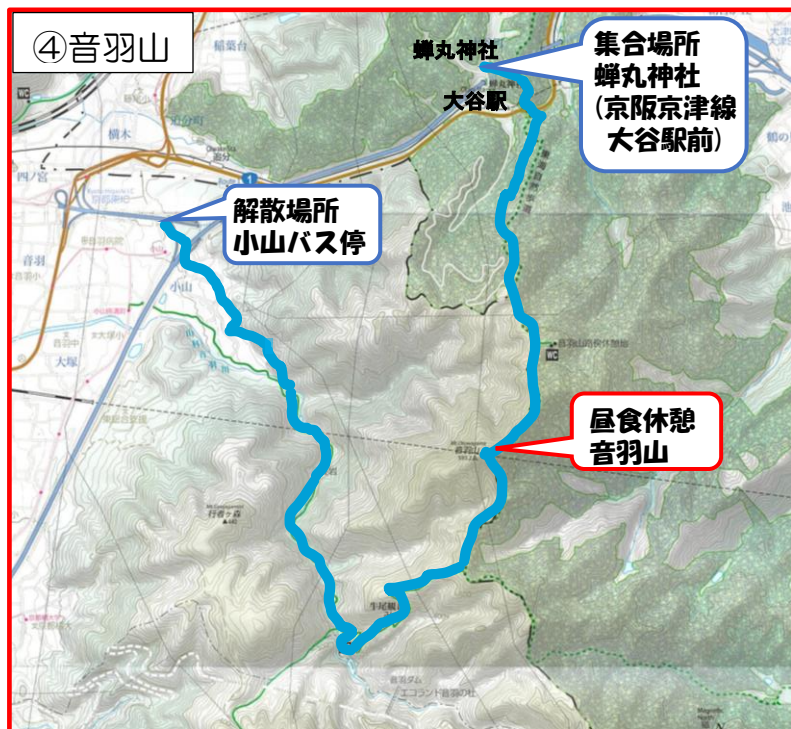
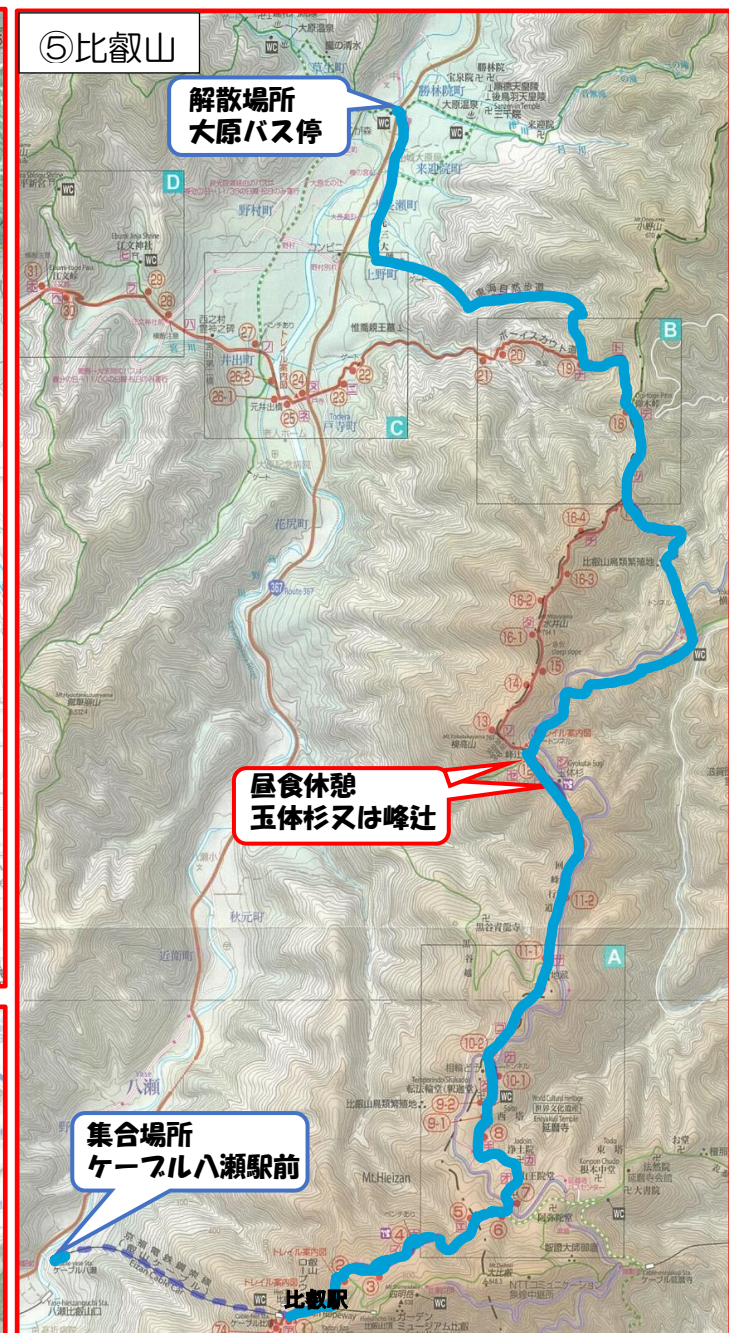
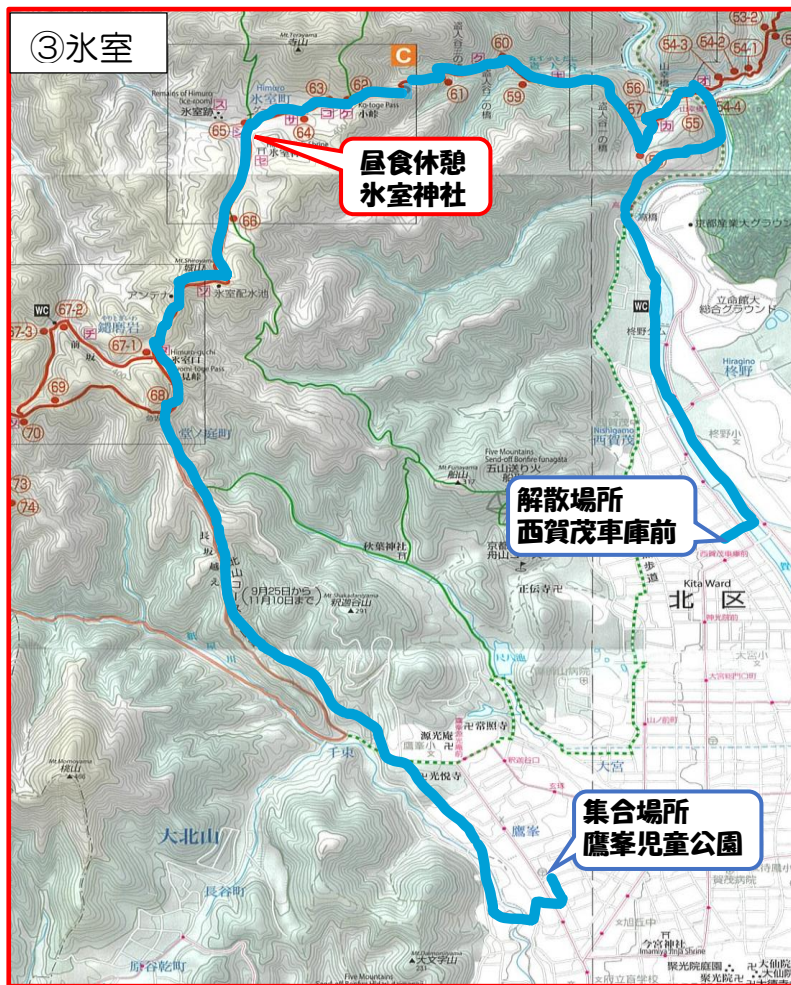
氏 名 男 ・ 女 年 齢 歳

住 所 学 区

T E L 携 帯 電 話

緊急連絡先 氏 名 (続柄：.....)

※ 緊急連絡先も忘れずにお書きください。



※必要な持ち物チェックリスト

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