

すこやかクラブ京都 若手委員会

低い山を登る会 ～保津峡～

京都屈指の渓谷美で知られる保津峡から清流に育まれた自然豊かな金鈴峡（清滝川沿い落合～清滝）は、深緑から真紅へ色づき始める季節をむかえます。石や岩でポコポコしている自然の道は、体のバランスを保ちながら歩くので筋力強化に効果的です。みんなで楽しく『めざせ！健康長寿』

開催日 平成30年10月10日（水） 雨天順延：10月11日（木）
※当日朝に雨が降っている場合、および午前5時50分台のNHK天気予報で降水確率50%以上の場合は翌日順延。翌日も同様の場合は中止とします。

出発時間 午前10時

解散予定 午後3時

集合場所 JR保津峡駅前

コース 保津峡駅～落合橋～^{きれいきょう}金鈴峡～清滝橋（昼食休憩）～^{こころみとうげ}試峠～^{とんきょう}渡猿橋～
（約7.5km）
^{とりいもと}鳥居本伝統的建造物群保存地区～二尊院～嵯峨公園～嵐電嵐山駅【解散】



《注意事項》

- 通常のウォーキングコースとは異なり、足場の悪い渓谷を歩きます。申込をされた場合でも当日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、ゴツゴツした岩場に適した靴底の厚い靴をご着用ください。
- ペースを合わせて歩くのが難しい方、体力に自信がない方はご遠慮ください。
- 参加される方は、老人クラブ傷害保険にご加入ください。
- 先頭に続いてゆっくりと歩きます。区老連ごとにまとまって歩いてください。
- 必ず飲み物とお弁当をご持参ください。



9月25日（火）までに区老連若手委員会へお申込み下さい。

すこやかクラブ京都 事務局
075-354-8744

〈切り取り〉

申込書 平成 年 月 日

「低い山を登る会 ～保津峡～」に申し込みます。

氏名 男・女 年齢 歳

住所 学区

TEL ー 携帯電話 ー ー

緊急連絡先 ー 氏名 (続柄：)