



森林インストラクターが案内する  
リフレッシュハイキング「健脚向」お知らせ

# 「陣馬山秋の草花を楽しむ、爽やかなハイキング」

開催日 平成30年11月7日(水) \*小雨決行  
(予備日) 11月9日(金)



- (1) 集合 時間／午前9時 場所／高尾駅北口(JR・京王線)  
\*集合後, 9時34分高尾駅北口よりバス乗車, 陣馬高原下バス停下車  
《\*バス代金:現金 810円, IC 803円》  
開会式: 陣馬高原下バス停付近／午前10時15分(予定)
- (2) 解散 時間／午後3時30分 場所／JR藤野駅  
閉会式: 和田バス停付近
- (3) 参加費 1人500円(保険代含む) ※別途バス代810円(IC 803円)
- (4) 定員 30名(多数の場合抽選)
- (5) 対象 調布市在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
- (6) 持ち物 弁当, 飲み物, 手袋(軍手等), 雨具, 健康保険証, 筆記用具,  
山を歩ける服装・靴, あれば双眼鏡またはルーペを持参

## (7) ルート 【午前】



高尾駅北口(トイレ)～バス～陣馬高原下バス停下車(到着後開会式)  
陣馬山山頂に向けて出発～陣馬山山頂(昼食・トイレ)  
《コースタイム》  
陣馬高原下バス停～陣馬山山頂・・・・・・3. 3km/1時間30分

## 【午後】

陣馬山山頂～和田尾根～和田バス停～バス～藤野駅  
《コースタイム》  
陣馬山山頂～和田バス停・・・・・・3. 2km/1時間10分

- (8) 雨天時対応 前日の午後6時までに決定いたしますのでお問い合わせください。
- (9) 申込方法 往復はがきまたは, 体育協会ホームページよりWEB申込み  
はがき記載内容→「リフレッシュハイキング係」, 住所, 氏名,  
生年月日(西暦), 性別, 年齢, 電話番号, 緊急連絡先を明記し,  
体育協会へ
- (10) 申込期間 平成30年10月5日(金)～10月15日(月) 必着  
〒182-0011 調布市深大寺北町2-1-65 調布市総合体育館内

(公社) 調布市体育協会「ハイキング係」

問合せ 電話 042-481-6221

FAX 042-481-6226

