

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「中級コース」お知らせ



「静かな裏高尾，秋の草花を楽しむ爽やか健康ハイキング」  
高尾山（東京都八王子市）



**開催日 平成27年11月5日（木）\*小雨決行**

- (1) 集合 時間／午前8時45分 場所／京王線・JR高尾駅北口  
\*集合後，小仏行きバス乗車（9：12）日影下車（9：30）  
\*別途バス代金：現金230円，IC227円  
開会式：日影キャンプ場／午前9時45分～10時
- (2) 解散 時間／午後3時（予定） 場所／ケーブルカー高尾山駅  
閉会式：ケーブルカー高尾山駅／午後2時50分～3時  
\*ケーブルカーで下山の方は，別途ケーブルカー代金：480円
- (3) 参加費 1人500円（保険代含む）\*当日持参
- (4) 対象 調布市在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）
- (5) 持ち物 弁当，飲み物，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
- (6) ルート（午前10時～）

### 【登り往路】2. 8Km

高尾駅北口（トイレ）～バス～日影下車～日影キャンプ場・開会式（トイレ）～  
日影林道～一丁平（昼食・トイレ）

#### 《コースタイム》

日影～日影林道～一丁平・・・・・・1時間10分

\*休憩・トイレタイムを考慮して1時間50分



### 【下り復路】3. 7Km

一丁平～もみじ台（40分）

もみじ台（富士見園地経由）～高尾山頂上（10分）

高尾山頂上～3号路～富士道～薬王院宿坊～1号路～ケーブル乗り場（50分）

#### 《コースタイム》

一丁平～ケーブル乗り場・・・・・・1時間40分

\*休憩・トイレタイムを考慮して2時間10分

- (7) 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合わせください。
- (8) 申込み方法／往復はがきに「リフレッシュハイキング」，住所，氏名，年齢，  
電話番号，緊急連絡先を明記し，体育協会へ（定員30人／多数抽選）
- (9) 申込み期間 平成27年9月20日～10月2日（金）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



《アサギマダラ》

主催 公益社団法人調布市体育協会  
協力 森林インストラクター東京会



《センブリ（リンドウ科）》