

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のお知らせ

「春の高尾山を歩く 健康ハイキング」

～新緑を訪ねて高尾山の渓流を歩く～



開催日 令和6年5月29日(水) (予備日) 5月31日(金) *小雨決行

- (1) **集合** 時間：午前9時30分 場所：京王高尾線高尾山口駅
- (2) **解散** 時間：午後2時30分(予定) 場所：ケーブル高尾山駅
- (3) **費用** 1人500円(保険代含む) *当日持参
- (4) **定員** 30名(多数抽選)
- (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,
あれば双眼鏡またはルーペを持参 ※山を歩ける服装・靴でお越しください。

(7) ルート

【登り往路】約3.8Km

高尾山口駅(トイレ)～TAKAO599MUSEUM(開会式)～登山道6号路入口～
琵琶滝(5分休憩)～大山橋～高尾山山頂直下トイレ～紅葉台(昼食)
 «コースタイム» 高尾山口～紅葉台・・・2時間



【下り復路】約1.5Km

紅葉台～高尾山頂(599m)～ケーブル高尾山駅近く広場(閉会式)～
ケーブル高尾山駅(解散)
 «コースタイム» 紅葉台～ケーブル高尾山駅近く広場・・・1時間30分



(8) **雨天時** 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。

(9) **申込方法** 往復はがきまたは、スポーツ協会ホームページより申込み

【はがき記載内容】

<p>切手 往信(宛名)</p> <p>※料金不足にご注意ください</p> <p>〒182-0011 調布市深大寺北町2-1-65 調布市総合体育館</p> <p>(公社)調布市スポーツ協会 「リフレッシュハイキング」係</p>	<p>返信(ウラ面)</p> <p>※無記入</p>	<p>切手 返信(宛名)</p> <p>※料金不足にご注意ください</p> <p>申込する本人の 「郵便番号」 「住所」 「氏名」+様</p>	<p>往信(ウラ面)</p> <p>①事業名「リフレッシュハイキング」 ②氏名・ふりがな ③(西暦で)生年月日 ④性別 ⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧緊急連絡先 (事業中連絡の取れる番号) ⑨市外在住の方は、勤務先・ 学校名等を記載</p>
---	-----------------------------------	---	---

(10) **申込期間** 令和6年4月20日(土)～4月30日(火) 必着

(11) **申込先** 〒182-0011 調布市深大寺北町2-1-65 調布市総合体育館内
(公社)調布市スポーツ協会「リフレッシュハイキング係」

問合せ電話番号 042-481-6221



主催 公益社団法人調布市スポーツ協会／協力 森林インストラクター東京会