

平成 29 年度

第 9 回

大人の山歩き



郡山市

『高旗山 968, 1m と



源田温泉・美肌の湯』

平成 29 年 11 月 9 日 (木)

集合：7 時 00 分 鳥見山体育館前駐車場

参加費：3,500 円 (温泉代込み) ※詳しくは裏面をご覧ください

持ち物：雨具、昼食、飲み物、入浴セットは必ずご準備ください

対象：クラブ会員 一般男女 8 名 (最少催行人数 5 名)

申込み：下記まで参加費を添えてお申込みください。



平成 29 年 10 月 10 日 (火) ~ 11 月 2 日 (木)

※交通手段の手配もあるため、期日厳守でお願いします 担当 本間

※締切日以降のキャンセルは返金できません



お申し込み・お問い合わせ

特定非営利活動法人かがみいしスポーツクラブ

〒969-0404 鏡石町緑町 199 鳥見山陸上競技場内

TEL : 0248 (62) 1600 FAX : 0248 (62) 7651

MAIL : info@kagamiishi-sc.com

<https://kagamiishi-sc.com>

営業時間：9:00~17:00 (土曜・日曜・祝祭日 休み)



毎月の活動予定表は、HP・facebook・各施設 (陸上競技場・鳥見山体育館・構造改善センター・あやめホール) に設置

き——り——と——り——

平成 29 年度 第 9 回大人の山歩き 「高旗山と源田温泉」参加申込書

氏名		年齢	歳
電話	本人のケータイ等	緊急連絡先 (本人との関係))
		※必ずご記入下さい	

当日の行程 ※行程は目安です
※内容は変更になる場合があります

7:00 集合・出発 鳥見山体育館前駐車場

8:00 駐車場

8:30 登山開始～山頂 11:00（昼食）～下山

13:00 源太温泉入浴

14:00 帰路

15:00 鏡石着（予定）

【持ち物について】

- ・山の天候は変わりやすいので、耐水性のある雨具をご準備ください（防寒着にもなります）
- ・登山靴、運動靴は必ず履き慣れたものを！
- ・食料は、自分の分のみをご準備ください。ザックはできるだけ軽く！
- ・水は、余裕をもって持参ください。山の難易度にもよりますが、プラス 500ml 程度。
- ・雨などが予想される場合、着替えの準備もあるといいです。
- ・帽子、グローブ、サングラス等もあると、日よけやケガ防止にもつながります。
- ・大きめのごみ袋を 1 枚入れておくと、いざという時いろんな場面で役に立ちます。