

令和6年度 市民健康・体力づくり

「紫雲山 グリーンシャワートレッキング」

高齢者のための健康保持・増進や、子供たちの郷土学習のきっかけづくりを目的に、健康づくり行事を開催します。

紫雲山、石清尾山の緑陰を歩く「グリーンシャワートレッキング」で体力づくりをしてみませんか。皆さまのご参加をお待ちしています♪

ご家族揃ってのご参加
もお待ちしています!!



主催 公益財団法人高松市スポーツ協会
協力団体 高松里山ボランティアガイド組合
開催日 令和6年4月29日(月・昭和の日)
時間 午前9時 栗林公園北門 集合
(8時30分から受付開始、雨天決行)

コース (予定)
Aコース(約8km) 中野稻荷神社 ~ 紫雲山山麓遊歩道 ~ 小鳥の泉 ~ 猫塚 ~ 石清尾山 ~ 中野稻荷神社
Bコース(約4km) 中野稻荷神社 ~ 紫雲山山麓遊歩道 ~ 小鳥の泉 ~ 室山 ~ 中野稻荷神社

対象者 山歩きに興味のある方ならどなたでも
(初心者・高齢者歓迎)

定員 各コース50人(先着順)

参加費 1人500円(小学生以下300円)

指導者 高松里山ボランティアガイド組合

申込み 令和6年4月26日(金)までに電話、FAX、又はメールで、高松市スポーツ協会へ。
(当日申込みも可、当日お支払いになります。)

準備物 リュックサック、帽子、手袋(軍手)、タオル、水分補給できるもの、行動食(携行食)、昼食(必要な方)、雨具、底のしっかりとした靴、又はトレッキングシューズ

問合せ先 高松市スポーツ協会(高松市福岡町四丁目36番1号 高松市総合体育館2F)
Tel087-823-2311(平日9時~17時) Tel087-822-0211(土、日、祝日)
Fax087-822-0120 mail: suishin01@taka-spo.or.jp

