

高松クレーターウォーク健康道場

里山歩きに最適な、高松南部にあるクレーター5座（上佐山、日妻山、実相寺山、馬山、日山）を活用し、運動不足の解消や生活習慣病の予防を目的とした里山歩き教室を開催します。

経験豊富な指導者が、里山歩きの知識を基礎から分かりやすく解説しますので、体力の無い方、里山歩きを始めたい方なども無理なく参加いただけます。

10/12（日） 毎月第2日曜日

→ R8・2/8（日）

時 間 午前9時半から正午まで
対 象 者 里山歩きに興味のある方
(初心者歓迎)
小学生以上（小学生は保護者同伴）
定 員 30人（先着順）
参加費 大人 4,000円（全5回）
小学生 2,000円



主 催 公益財団法人高松市スポーツ協会

後 援 高松市

協 力 高松里山ボランティアガイド組合

開 催 日 令和7年10月12日（日）から令和8年2月8日（日）まで（毎月第2日曜日）

指 導 者 高松里山ボランティアガイド組合

申 込 み 令和7年9月1日（月）午前9時から10月10日（金）までに、電話、FAX、メールで高松市スポーツ協会へ。参加費のお支払いは当日になります。

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（トレッキングシューズ等）

行 程 （変更する場合があります。）

	開催日	集合場所	行 程（標高）
第1回	10月12日（日）	仏生山公園管理事務所	集会室 座学 ～ 馬山（146m）
第2回	11月 9日（日）	仏生山公園南駐車場	小日山 ～ 日山（191.6m）
第3回	12月14日（日）	南部運動場	上佐山（255.7m）
第4回	1月11日（日）	南部運動場	日妻山（235.9m）
第5回	2月 8日（日）	仏生山公園南駐車場	実相寺山（250m）

問い合わせ先：公益財団法人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 Email: suishin04@taka-spo.or.jp



※個人情報の取り扱いについて※

・申し込みにより取得した個人情報は、イベント以外に使用することはありません。

・映像、写真、記事、記録等の新聞・インターネット等への掲載権は主催者に属します。