



山登り初心者も楽しめる！

令和8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。

主催  
協力団体  
開催日  
時間

公益財団法人高松市スポーツ協会  
高松里山ボランティアガイド組合  
令和8年5月10日(日)  
午前9時 中野町公園(高松市中野町26)集合  
栗林公園北門より北に徒歩5分  
(8時30分から受付開始、雨天決行)



コース

Aコース(8Km) 中野稲荷神社～紫雲山山麓遊歩道～  
小鳥の泉～猫塚～(予定)石清尾山～中野町公園  
Bコース(約4km) 中野稲荷神社～紫雲山山麓遊歩道～  
小鳥の泉～室山～中野町公園

対象者  
定員

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)  
各コース50人(先着順)

参加費  
指導者  
申込み

1人500円(小学生以下300円)【保険料含、参加賞付】  
高松里山ボランティアガイド組合  
5月8日(金)までに電話、FAX、又はメールで、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、雨具、  
行動食(携行食)、昼食(必要な方)、  
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)  
Tel.087-823-2311(平日9時～17時) Tel.087-822-0211(土、日、祝日)  
Fax087-822-0120 mail: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。



