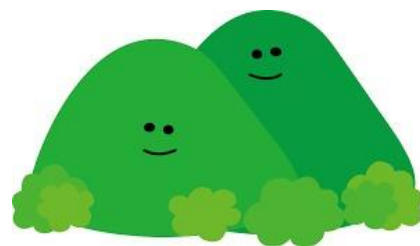


高松クレーターウォーク 健康道場



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。



- 主催 公益財団法人高松市スポーツ協会
共催 三谷地区コミュニティ協議会体育部 高松市仏生山校区体育協会
高松市多肥地区体育協会 植田校区体育協会 浅野地区体育協会
協力 高松里山ボランティアガイド組合
開催日 令和5年10月5日（木）から令和6年2月1日（木）まで 毎月第1木曜日 全5回
時間 午前9時から午後2時まで
対象者 これから里山歩きを始めたい方
里山歩きに興味のある方（初心者歓迎）
定員 30人（先着順）
参加費 4,000円（全5回）
指導者 高松里山ボランティアガイド組合
申込み 令和5年9月1日（金）
午前9時から受付開始（平日9時～17時で受付）
電話、FAX、メールで高松市スポーツ協会へ。
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
第1回	10月 5日（木）	仏生山公園管理事務所 集会室	座学 ～ 馬山
第2回	11月 2日（木）	仏生山公園南駐車場	小日山 ～ 日山
第3回	12月 7日（木）	南部運動場	上佐山
第4回	1月 4日（木）	南部運動場	日妻山
第5回	2月 1日（木）	仏生山公園南駐車場	実相寺山

問い合わせ先：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 Fax:087-822-0120 Email:suishin01@taka-spo.or.jp