

地域生活支援センター ふうと

さーふら 外出イベント

高尾山にハイキングに行こう！！



みんなで自然を楽しみましょう。障害のある方なら、どなたも参加できます。

ぜひ、ご参加ください。

☆日時 令和2年9月10日(木曜日) 10時30分～14時30分(予定)

☆集合場所 高尾山口駅 改札口辺り 10時半集合 現地解散

FLAT

地域生活支援センター

ふうと



旅のしおり

当日連絡先

08094566551



【持ち物】

- 水 -500ml のペットボトル3本くらいあると安心!
9月とはいえ、暑いのでスポーツリングを1本は
持ってくる事を推奨!
- 軽食 -おにぎり、サンドイッチなど
(コロナウイルスの事もあるので飲食店は寄りません)
- 交通費 -リフト代(障害手帳がある場合片道 250 円)
- 行動食 - 塩飴(熱中症対策!!)グミ、チョコなど
- タオル - 結構汗をかくので、必須!
大きめのサイズや首にかけるものもあると◎
- 着替えのシャツ
山頂付近のトイレに着替えが出来るスペースがあります。
- バッグ - できればリュック。
- 雨具 - 念のため折り畳み傘やカッパを!
- 【服装】 とにかく動きやすいものを!
- 靴 - 小川の近くのコースを歩きます、歩きやすく、水が入ってきにくいものスポーツシューズを!
- 上衣- 吸汗とか即乾とかの機能があるシャツがオススメ
- 下衣- 動きやすい服装(ジーパンは動きにくくなったり濡れると重くなったりするので×)
- 帽子-日よけ&頭の保護に必須

注意事項

- ・天気予報等で当日の気温が 32℃以上になる場合や、
荒天は10月8日(木)へ延期します。
- ・コロナウイルスの感染拡大の事も配慮し、登山開始
まではマスクの着用をお願いします。

当日の予定

- ・10:30 京王線 高尾山口駅 改札付近で集合
 - ・10:45 頃 登山口 登山開始 (下記図 6号路を登ります!)
 - ・13:00 適宜休憩を挟みながら2時間ほどで山頂へ
 - ・13:00~13:30 休憩
 - ・14:00 散策をしながらリフトまで歩きリフトで下山
 - ・14:30 現地解散
- (各自高尾山口駅周辺を散策等して頂いて構いませんが熱中症に気を付けましょう)

