



# フォーシーズンズ・ウォーキング 秋

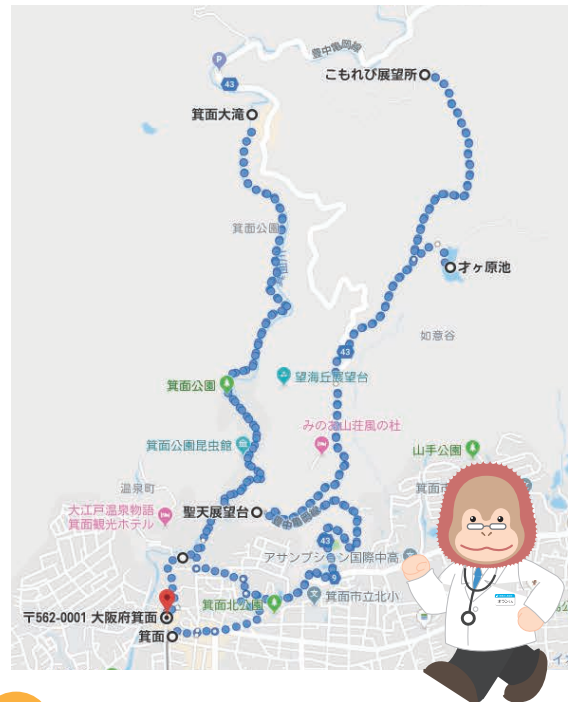
これぞ日本の醍醐味! 日本の滝百選・箕面大滝ハイキング



## 開催概要

- 開催場所** 箕面大滝周辺  
これぞ日本の醍醐味! 四季を感じて体を鍛えよう!
- 日程** 2019年11月3日(日)
- 時間** 阪急箕面駅集合 9:45 ~ 阪急箕面駅解散 14:30 頃予定  
(阪急箕面駅を 10:00 に出発します)
- 集合場所** 阪急箕面駅改札前 9:45 集合
- コース(行程)** 阪急箕面駅 — 聖天展望台 — オケ原池 — こもれば展望所  
(昼休憩 40分) — 箕面大滝 — 阪急箕面駅  
歩行距離 8km程度 (標高 380m程度)
- 服装**
- 長シャツ (気温に応じて半袖でも構いません)・長ズボン
  - 帽子 (日焼けよけ、日射病予防に)
  - ウォーキングシューズまたは履きなれた歩きやすい靴
  - 着替え・汗拭きタオル
  - 雨具
- 支給金額** 交通費上限 2,000 円/人
- その他** 猿にエサをやると罰金 1 万円となります。  
(箕面市猿餌やり禁止条例)

## 現地地図



## 注意

- 水分は 1ℓ をめやすに持参してください。
- 行動食 (歩きながら食べられるものを持参してください。(200kcal 程度の低 GI 値食品が望ましい。例: ソイジョイ、カロリーメイトなど)