

# FOUR SEASONS ウォーキング Walking

フォーシーズンズ・ウォーキング

秋

## フォーシーズンズ・ウォーキング 秋

じもとがすがい こうよう めいしょ いっしょ まんぎつ  
地元春日井の紅葉の名所と一緒に満喫しよう!



職員専用  
情報共有サイト



「職員専用 情報共有サイト」から申し込んでください。  
締め切りは開催日の10日前までです。

### 開催概要

開催場所	春日井の紅葉の名所
開催日	令和2年11月23日(月)
時間	朝宮公園駐車場 集合 9:30 ~ 朝宮公園駐車場 解散 11:30 頃
集合場所	朝宮公園駐車場 9:30 集合
コース(行程)	朝宮公園一ふれあい緑道 1.8 km (25分) - 三つ又ふれあい公園 2.0 km (30分) - 落合公園 (休憩) 落合公園 2.0 km (30分) - 三つ又ふれあい公園一ふれあい緑道 1.8 km (25分) - 朝宮公園 歩行距離 約 7.6 km 所要時間: 1 時間 50 分

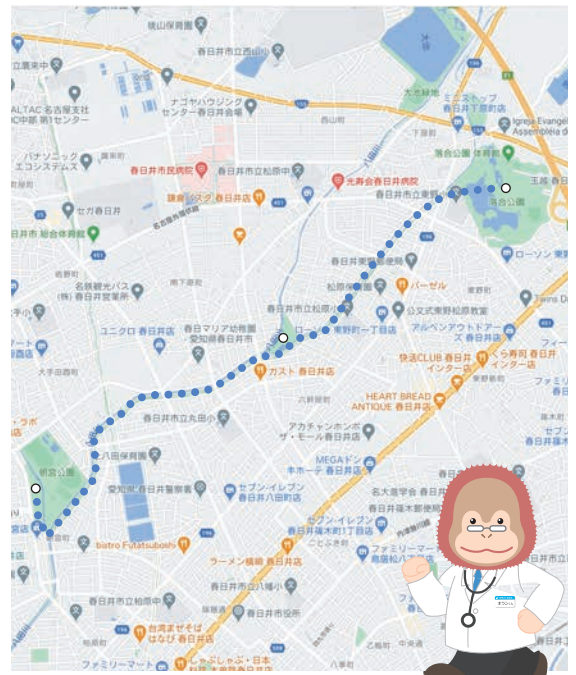
- 服装
- ウォーキングに適した服装
  - 歩きやすい靴、汗拭きタオル
  - 飲み物

募集人数 20名程度

支給金額 交通費上限 2,000 円/人

その他 雨天中止  
(中止の場合は、ポータルサイトでアナウンス致します)

### 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)



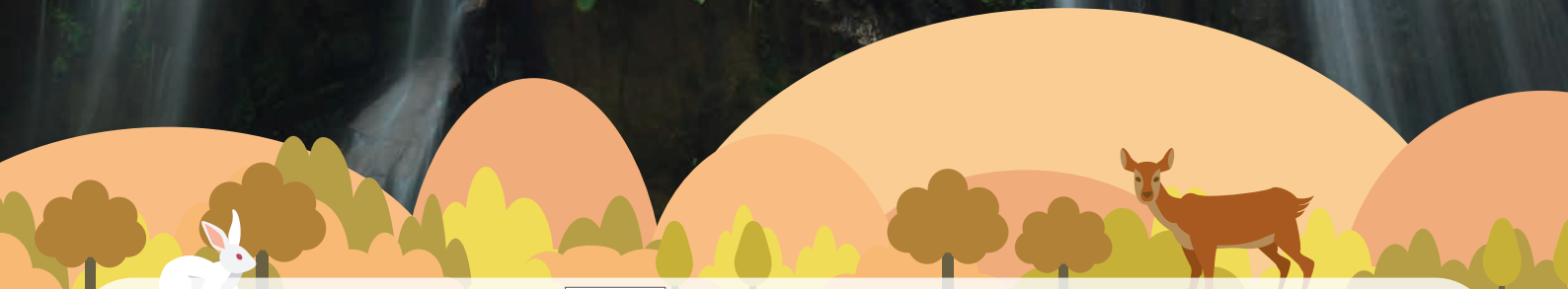
# FOUR SEASONS ウォーキング Walking

フォーシーズンズ・ウォーキング

秋

# フォーシーズンズ・ウォーキング 秋

かん 感じるマイナスイオン      にほん たき 日本 の 滝 100 選      せん かなびき たき 金引 の 滝 ツアー



職員専用  
情報共有サイト



「職員専用 情報共有サイト」から申し込んでください。  
締め切りは開催日の10日前までです。

## 開催概要

開催場所	金引の滝
日程	令和2年11月29日(日)
時間	宮津市立浜町排水機場横公園 9:00 集合～宮津市立浜町排水機場横公園 11:30 頃解散
集合場所	宮津市立浜町排水機場横公園 9:00 集合
コース(行程)	宮津市立浜町排水機場横公園 体操(約20分) 宮津市立浜町排水機場横公園一山王宮日吉神社 800m(約15分) 一山王宮日吉神社一大頂寺 ※高低差あり 急勾配 850m(約15分) 一大頂寺一 金引の滝(休憩) 2.2Km(約35分) 一宮津市立浜町排水機場横公園 2.3Km(約30分) ※歩行距離 約 5.1Km
服装	● ウォーキングに適した服装 ● 歩きやすい靴・汗拭きタオル・飲み物
募集人数	20名程度
支給金額	交通費上限 2000円/人 ※電車もしくは、自家用車(自宅から移動距離×15円)。 ※自家用車で来る方は、可能な範囲で乗り合わせて下さい。 ※希望者があれば、施設から公用車も出します。
その他	雨天中止 (中止の場合は、ポータルサイトでアナウンス致します)

## 現地地図



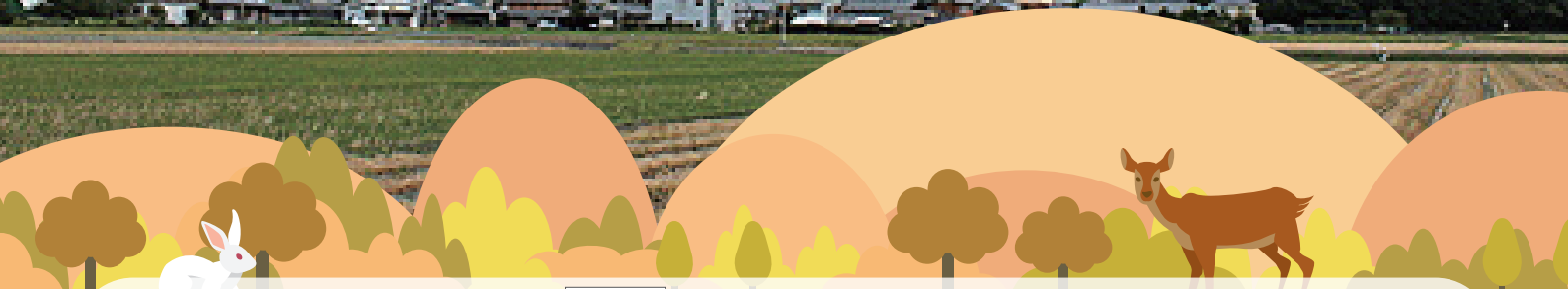
## 注意

- 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)



# フォーシーズンズ・ウォーキング 秋

しぜん まんきつ みかみやま おうみふじ とざん  
自然を満喫 in 三上山 (近江富士) 登山



職員専用  
情報共有サイト



「職員専用 情報共有サイト」から申し込んでください。  
締め切りは開催日の10日前までです。

## 開催概要

開催場所	みかみやまとざんおよ みかみやましゅうへん 三上山登山及び三上山周辺
日程	2020年11月29日(日)
時間	集合時間 8:50 解散予定時刻 12:00
集合場所	JR野洲駅南口 8:50 集合
コース(行程)	JR野洲駅南口 — 御上神社 — 三上山(近江富士)裏登山口 — 天保義民碑 — 山頂 — 近江富士花緑公園 — JR野洲駅南口 歩行距離として約 6.4 km、三上山の高さ 432m 所要時間約 2 時間 30 分+適宜休憩 30 分の計3時間
服装	● 運動できる服装、帽子(必要に応じて) ● 履きなれた歩きやすい靴、着替え、タオル、飲み物 ※体調管理に十分注意した上で、検温実施及びマスク着用は必ずお願いします
募集人数	20名程度
支給金額	交通費上限 2,000 円/人
その他	雨天中止 (中止の場合は、ポータルサイトでアナウンス致します)

## 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)





# フォーシーズンズ・ウォーキング 秋

地元の山を制覇して絶景を堪能しよう!



職員専用  
情報共有サイト

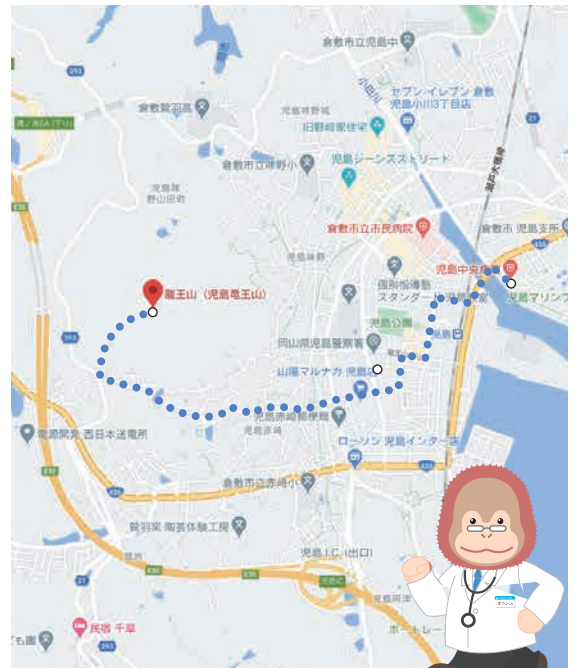


「職員専用 情報共有サイト」から申し込んでください。  
締め切りは開催日の10日前までです。

## 開催概要

- 開催場所** 竜王山登山  
地元の山を制覇して絶景を堪能しよう!
- 日程** 令和2年12月6日(日)
- 時間** 児島中央病院裏駐車場 9:00 集合 11:30 頃解散
- 集合場所** 児島中央病院
- コース(行程)** 児島中央病院出発→変電所→朝日観世音→竜王山山頂  
竜王山下山→変電所→朝日観世音→変電所→児島中央病院  
→解散 全体約2時間30分(休憩含む)  
標高 209.5m 歩行距離 6.5Km のコースです
- 服装**
- トレッキングに適した服装
  - 歩きやすい靴
  - 汗拭きタオル・飲み物
- 募集人数** 20名程度
- 支給金額** なし
- その他** 雨天中止  
(中止の場合は、ポータルサイトでアナウンス致します)

## 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)

# FOUR SEASONS ウォーキング Walking

フォーシーズンズ・  
ウォーキング

秋

## フォーシーズンズ・ウォーキング 秋

古都奈良で歴史を感じる! お気軽国宝巡りウォーキング



職員専用  
情報共有サイト

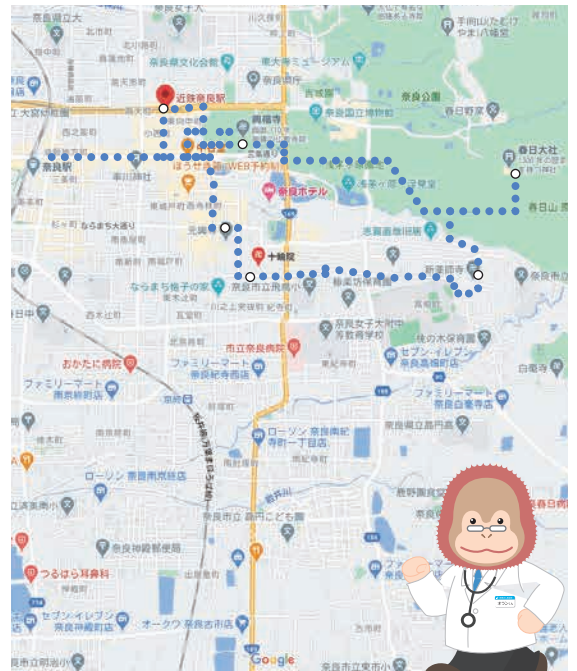


「職員専用 情報共有サイト」から申し込んでください。  
締め切りは開催日の10日前までです。

### 開催概要

- 開催場所** 奈良公園周辺  
これぞ日本の醍醐味! 四季を感じて体を鍛えよう!
- 日程** 令和2年12月6日(日)
- 時間** 近鉄奈良駅改札前 10:00 集合 12:30 頃解散
- 集合場所** 近鉄奈良駅改札前 10:00 集合
- コース(行程)** 近鉄奈良駅—徒歩 6分—興福寺—徒歩 45分—春日大社  
(休憩 15分)—徒歩 25分—新薬師寺—徒歩 25分—  
十輪院—徒歩 10分—元興寺(極楽坊)—徒歩 20分—  
近鉄奈良駅  
歩行距離約 6.2km程度 (ゆるやかなアップダウンあり)
- 服装**
- Tシャツ・長ズボン・リュックサック・帽子 (必要に応じて)
  - トレッキングシューズまたは履きなれた歩きやすい靴
  - ジャケット (防寒具になり、脱ぎ着できるもの)
  - 汗拭きタオル・飲み物
- 募集人数** 25名程度
- 支給金額** 交通費上限 2,000円/人
- その他** 雨天中止  
(中止の場合は、ポータルサイトでアナウンス致します)

### 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)