

紅葉の「健康増進旅行」(日帰り)のご案内

奥多摩トレッキング 1、2



- 10月は東京の奥庭として親しまれている奥多摩をガイドの案内でトレッキングします。多摩川上流の奥多摩溪谷を、全身に自然の光と緑とオゾンを浴びて楽しく歩きましょう。
- 青梅線古里駅前をスタートして多摩川沿いを歩き、松の木尾根を越えて鳩ノ巣溪谷に入ります。多くの奇岩怪石の迫る鳩ノ巣溪谷から神秘的な白丸湖畔遊歩道へ、そして切通しのある数馬峡遊歩道を抜けて奥多摩駅までの、昼食休憩を含み約8.3km 6時間のトレッキングです。(地元弁当付き。少し険しい場所もある登山経験者向けのトレッキングです。)

- 日時 1 令和4年10月21日(金) (雨天決行)
2 令和4年11月2日(水) (雨天決行)
- 行程 10:00 JR 青梅線古里駅～寸庭橋～松の木尾根～鳩ノ巣溪谷～白丸湖畔遊歩道～数馬峡遊歩道～氷川発電所～16:15 頃奥多摩駅前(解散)
- 集合 10時00分 時間厳守 JR 青梅線古里駅集合
- 参加資格 【次の本人+家族】計2人以内。 団体行動のため、ご自身で歩行できる方 (本人とは、都区退職者及び60歳以上の都区職員)
※ コロナウイルスワクチンを3回接種済みの方
- 募集人員 両日とも 10名 (申込者多数の場合は抽選)
- 参加費 6,500円/人当たり (当会が一部別途負担しています。)
(振込後のキャンセルは半額返還、但し前日及び当日のキャンセルは返還しません)
- 申込方法 往復はがき「往信欄」に、「奥多摩」と「参加希望の月日」を明記し、
参加者全員の①氏名、②年齢、③〒番号・住所、④自宅と携帯電話番号、⑤緊急時の連絡先(氏名・続柄・電話番号)、及び本人の⑥都区退職年月日・退職時の職場名(局、区役所、学校等)を記入し、「返信欄」に本人の、ア.氏名、イ.〒番号・住所を記入し、令和4年9月1日(木)～22日(木)までに、下記へお送りください。(結果は9月下旬頃通知します。)
- 留意事項:参加者はマスクを着用してください。集合時に体温検査、手指消毒を行います。検温時37.5℃以上の方は参加をご遠慮いただきます。

【主催・申込先】 〒104-0043 中央区湊 1-12-11 八重洲第七長岡ビル4階
(一財)東京都弘済会 健康増進旅行担当 (電話 03-3551-1101)

ホームページ: [東京都弘済会](#)