

上高地研修参加者募集のご案内

神林公民館・図書視聴覚委員会

1 日時 7月21日(火) ※ 小雨決行 荒天時中止

2 募集人数 20名(申込者多数の場合抽選による)

3 内容

約4～5キロメートルを3時間程度で歩く



※ 10,000歩以上を歩くコースです。

(平地でおおよそ神林公民館～アルウィン～アイシティ21までの距離です)

体力等に不安のある方はご遠慮ください。

時間	場所	備考
8:15	神林公民館玄関前集合	
8:30	バス乗車・出発	
9:10着 9:20発	風穴の里 トイレ休憩 バスの中でおにぎり配布	おにぎりは図書視聴覚委員会が準備します。
10:20着	大正池 トイレを済ませる	※トイレはチップ制(100円程度)
10:30～13:30	散策 大正池(トイレ)⇒田代池⇒田代橋(トイレ) ⇒ウェストン碑⇒ウェストン園地 (昼食)⇒河童橋⇒清水川⇒小梨平の展望の良い場所	※歩行時間の目安 大正池⇒75分⇒田代橋⇒30分 ウェストン園地(昼食30分)⇒40分⇒ 河童橋⇒5分⇒清水川⇒小梨平の 展望の良い場所(集合写真)
13:30～14:20	河童橋・ビジターセンター・インフォメーションセンター周辺で自由行動(買い物・お茶など)	ビジターセンターは外にトイレあり
14:20	上高地駐車場のバスへ集合	トイレを済ませて集合する インフォメーションセンター外に トイレあり(チップ制100円程度)
14:20	バス出発	
15:15～15:25	風穴の里 トイレ休憩	
16:15	神林公民館着・解散	

<雨天の場合>



神林公民館8:30⇒上高地駐車場10:20⇒ウェストンレリーフ・河童橋・清水川・ビジターセンター・風穴あたりを散策(1時間半～2時間程度)⇒ビジターセンター軒下で昼食⇒バス乗車13:00⇒神林公民館14:30

【裏面もご覧ください】

3 持ち物・服装



※ 上高地の気温は神林の気温から約-6℃です。日差しは神林よりも強いです。1500メートルの上高地といえども日中は暑くなります。

【服装】



- ・ 動きやすいもの、速乾性のものがよい。(ポリエステルなど化繊のものがよい)
- ・ Tシャツなどの上からはおれる薄手の長袖(風を通さないウィンドブレーカーや薄手のウィンドシェルなど)があるとよい。風が吹くと寒い。風を通さない上着が便利。・ 長ズボン
- ・ 日差しや強いので、肌の弱い人は薄手の長袖を着たり、半袖にアームカバーをつけたりすると良い。
- ・ 靴(履きなれたもの。できれば、底が厚めでの凹凸があるものが向いている。テニスシューズなど底に凹凸がないものは滑りやすいので不向き)・ 帽子

【持ち物】 ◎ おにぎりは図書視聴覚委員会が準備します。(無料)



- ・ 飲料(いつもより多めに)
- ・ おやつ(塩分タブレットや塩飴、梅干しやせんべいなど塩分補給ができるもの、甘いものなど。※チョコレートはとけるので夏には不向き)
- ・ カップ(できれば上下わかれているもの 急な雨もあるので、晴れていても持っていく。)
- ・ 傘 ・常備薬 ・携帯電話 ・レジャーシート
- ・ 100円玉数枚(チップ制のトイレで使用する)
- ・ 日焼け止め ・虫よけ ・汗拭きタオル ・ゴミ袋
- ・ ネックファン、ハンディファン、扇子、クールネックタオルなど体を冷やせるものがある便利。



3 お申込み

6月19日(金)までに下記お申込書を神林公民館にお持ちください。

4 その他

この研修は1/25日開催「上高地の昔と今～観て、聴いて、語ろう～」講座の続きになります。申込者多数の場合はこの講座に参加した方を優先受付とします。

-----切り取り線-----

上高地研修申込書

町会名 _____ 氏名 _____ 住所 _____

電話番号 _____

※ 本研修は約4～5kmを3時間程度で歩くものです。体力等に不安のある方はご遠慮ください。