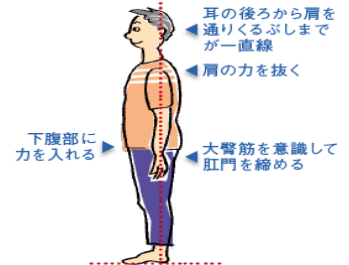


## 健康トライアルウォーキング

## 嵐山・嵯峨野千代の古道



恒例の健康トライアルウォーキング。あなたはどこまで歩きますか？  
平安時代に貴族たちが通った「千代の古道」を偲び嵯峨野の風景を楽しみながら歩きます。  
フレイル（虚弱）を予防するために、手軽なウォーキングで歩く習慣を身につけて、健康づくり活動を積極的におこないましょう。「目指せ健康長寿！」  
＊ひざに負担をかけない、意識的に姿勢を正して行うことが大切です。



- ・日 時：2026年10月26日(月) 午前9時30分集合・出発
- ・集合場所：JR嵯峨嵐山駅北側階段下広場
- ・解散場所：JR嵯峨嵐山駅南側階段下広場 午前12時頃
- ・募集定員：30名＋（受付順）
- ・申込受付後に「参加の可否」ハガキを全員に送付いたします。

| 休憩予定          |       | ①★       | ②★       | ③★       | ④★      | ⑤★       | ⑥★     | ⑦      | ⑧      | ⑨★       | ⑩       |         |      |
|---------------|-------|----------|----------|----------|---------|----------|--------|--------|--------|----------|---------|---------|------|
| コース<br>(地図裏面) | 嵯峨嵐山駅 | → 大沢池入口前 | → 千代の古道碑 | → 後宇多天皇陵 | → 嵯峨天皇陵 | → 大覚寺バス停 | → 霊源寺前 | → 清凉寺角 | → 二尊院前 | → 大河内山荘前 | → 野宮神社横 | → 嵯峨嵐山駅 |      |
| 距離約m          | 0     | 820      | 500      | 700      | 640     | 560      | 460    | 460    | 340    | 520      | 320     | 540     |      |
| 累計m           | 0     | 820      | 1320     | 2020     | 2660    | 3220     | 3680   | 4140   | 4480   | 5000     | 5320    | 5860    |      |
| 参考：秒速1m歩行分    |       | 14       | 8        | 12       | 11      | 9        | 8      | 8      | 6      | 9        | 5       | 9       | 98 分 |
| ご自分の歩行分       |       |          |          |          |         |          |        |        |        |          |         |         |      |

裏面地図参照下さい

※ 歩くペースが遅い方にもご参加頂けるように、サポーターが先導し休憩も随時設けます。  
自由解散でご自分で無理のない所まで歩いて頂けます。（⑤⑨途中解散予定地）

- ・申込方法：下記の申込書にご記入のうえ、大学の講座等出席時に提出、又は葉書に添付して  
郵送 〒604-0874京都市中京区烏丸通丸太町下る  
ハートピア京都2階 (公財)京都SKYセンター内  
京都SKY大学同窓研修会ウォーキング係宛  
FAX この用紙を  
075-241-0204



- ・参加費：同窓研会員：500円、同窓研非会員：1,000円、当日徴収  
※非会員の方で当日入会（年会費2000円）された方は500円になります。
- ・締切日：2026年10月19日(月)
- ・持ち物：雨具、飲物、行動食、防寒着他、各自でご用意ください。
- ・問合せ先：八田：090-2590-1029 留守電、SMS対応・担当：八田、中曽、木村  
※当日午前6時55分のNHK天気予報で【京都南部に大雨警報が発令】の場合は【中止】

..... 切り取り線 .....

京都SKY大学同窓研修会

2026年10月26日(月)「健康トライアルウォーキング」参加申込書

|            |    |     |               |  |  |
|------------|----|-----|---------------|--|--|
| 同窓研<br>〇印を | 会員 | 非会員 | 携帯電話番<br>号    |  |  |
| 氏名         |    |     | 緊急連絡先電<br>話番号 |  |  |
| 郵便番<br>号   |    |     | 住所            |  |  |