

ゆる山へ・GO

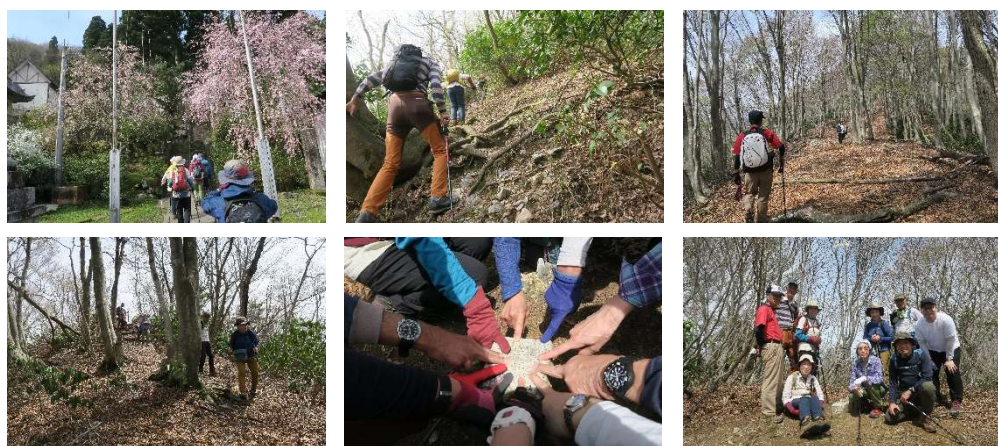
【実施方針】山歩きで非日常を味わい、心身のリフレッシュを図る。健康増進に効果的なウォーキングを地域住民に推進する。

【対象者】一般

愛宕山・藤倉山・鍋倉山

開催日：4月11日(木) 7:00~15:30

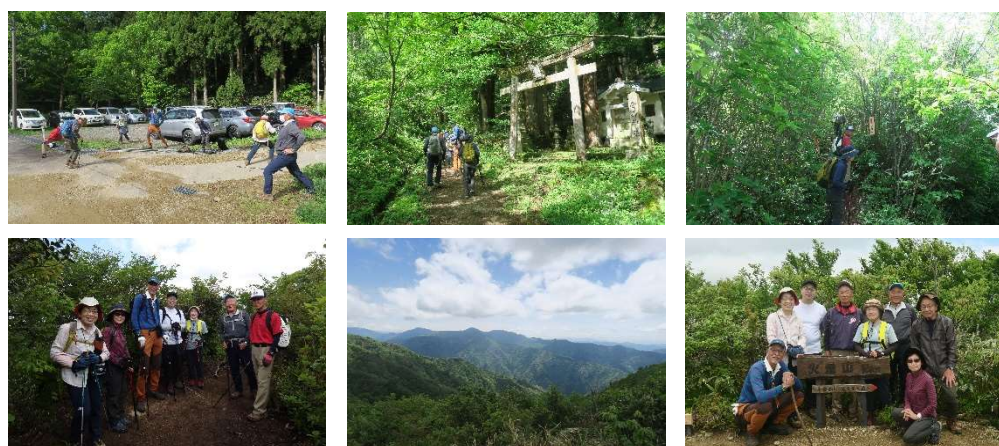
トレッキングポールの使い方や急斜面の歩き方を学習し、膝を傷めない方法を学びました。



火燈山

開催日：5月2日(木) 7:00~15:30

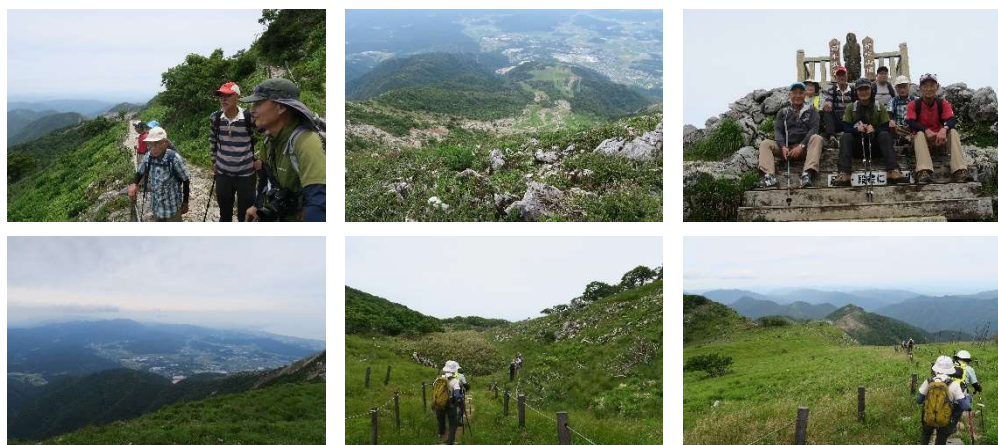
急勾配の場所が多く、所々に設置されているロープを使って登りました。



伊吹山

開催日：6月27日(木) 7:00~16:50

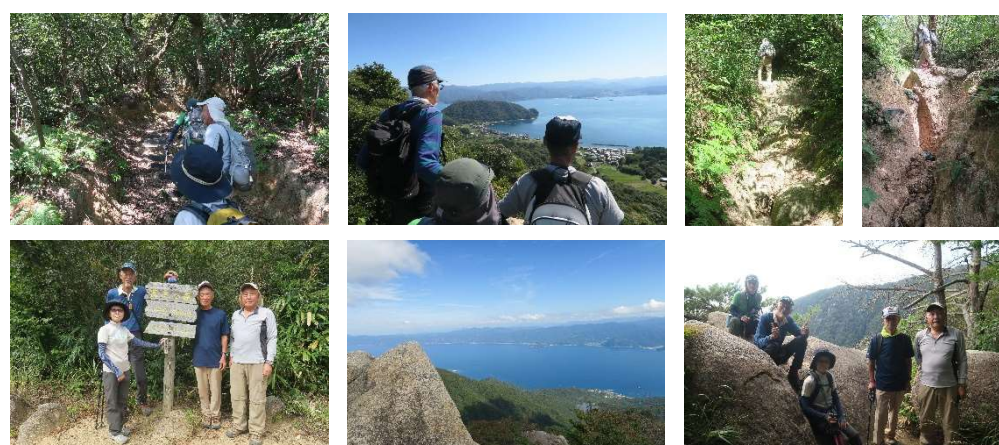
標高が高く、岩の足場が多い山でした。今までに登った山とは大きく異なる風景を楽しみました。



西方ヶ岳

開催日：9月26日(木) 7:00~17:10

ほぼ海拔0mから山頂の764mまで登りました。足場が非常に悪く、崖のようなところも登りました。



安居の郷 健康ウォーク

開催日：10月6日(日) 9:00~12:30

桜ヶ丘の西側の山に登りました。ビオトープに寄り、帰館後は黒米おにぎりと豚汁をいただきました。



野見ヶ岳

開催日：11月14日(木) 8:00~16:30

紅葉を楽しみながらの登山。登山後は持ってきた食材で鍋を食べ、心身のリフレッシュができました。

