



山科区健康づくりサポーター（愛称：キャット・ハンズ）からのご案内



私達キャット・ハンズは2012年4月から活動の一つとして、定例的（毎週月、水、金の午前中）に自分自身や仲間の健康づくりのためにウォーキングを楽しんでいます。

そこには、一般の人達も含め1日約40人から多い日で60人程度の方が参加しています。今は参加者のレベルに合わせ、コースを以下の3つ（初級コース・中級コース・上級コース）に分け実施しています。自分自身で歩けそうなコースを選んで頂いて、気軽に参加してください。参加はあくまで自由です。事前連絡も不要です。参加した当日に責任者に伝えて下さい。

【留意事項】

- 集合時間は各コースとも午前9時50分厳守、ストレッチ後10時出発となります。
- 各コースにはキャット・ハンズの責任者を配置していますが、ウォーキング中は解散まで自己責任となり、事故や怪我の責任は負いかねますので自分勝手な行動は控えていただきますようお願いいたします。当日は各自水分を持参してご参加ください。
- 4月、7～9月、祝祭日、雨天時、月例日（基本毎第4月曜日）は休止です。5月11日(月)～活動を再開します。

★初級コース（集合場所：ラクト山科公園）

ラクト山科公園（出発） ⇄ 洛東高校前 ⇄ 安祥寺前 ⇄ 本圀寺前 ⇄
天智天皇陵裏 ⇄ 永興寺公園 ⇒ 洛東高校バックネット裏（解散）
（約4,5km 7,000歩のウォーキング 所要時間：約1時間30分）

コースの特徴としては、出発して約10分で洛東高校正門前に到着します。そこから山科疏水に沿って平坦な道を西へ、永興寺公園までを往復するコースで、春は桜、秋は紅葉を楽しめます。普段、歩かれています方なら誰でも参加できるコースとなっています。

なお、初級から中級、更には上級へとステップアップして頂く為に、希望者が責任者含めて複数人あれば、永興寺公園からUターンされるメンバーと分かれ、小峠越えをして毘沙門～洛東高校前へ出るコースに行きます。この場合の総距離は、約6,0km 9,000歩 約2時間のウォーキングとなりますので、トレッキングシューズを装着し、ストックを忘れずに持参してご参加下さい。

★中級コース

（集合場所：音羽夢広場）

- コース1
音羽夢広場（出発）⇒谷田児童公園⇒水車小屋⇒蛙岩⇒大師堂⇒林道⇒音羽夢広場（解散）
（約5,5km 9,000歩のウォーキング 約2時間）
- コース2
音羽夢広場（出発）⇒藤尾交番⇒摂取院前⇒小金塚バス停⇒一燈園前⇒諸羽神社前（解散）
（約5,0km 8,000歩のウォーキング 約2時間）
- その他のコース
稀に、上記2つのコース以外の別コースへ行く場合あり（いずれも2時間程度）

コースの特徴として、特に、コース1では林道途中の広場で今人気のモルックを1～2ゲーム楽しんでいます。その他、山道や竹林の中を歩くルートがあり、音羽川上流の溪流を横に見ながら歩くので夏場でも涼しく感じるコースです。



★上級コース

（集合場所：洛東高校バックネット裏）

- コース1
洛東高校バックネット裏（出発）⇒毘沙門堂前⇒山道入口⇒小峠⇒鏡山山頂⇒御陵三山登山口⇒洛東高校バックネット裏（解散）
（約6,0km 9,000歩のウォーキング 約2時間）
- コース2
洛東高校バックネット裏（出発）⇒毘沙門堂前⇒山道入口⇒小峠⇒大日山⇒インストラクターの森⇒林道⇒毘沙門堂前⇒洛東高校バックネット裏（解散）
（約6,0km 9,000歩のウォーキング 約2時間）
- その他のコース
稀に、上記2つのコース以外の別コースへ行く場合あり（いずれも2時間程度）

コースの特徴として、いずれのコースも山道や尾根を歩くアップダウンの厳しいコースで、トレッキングシューズの装着、ストック携行が必要なコースです。