

春日山原始林:森林浴ウォーク

「滝坂の道～石仏群～春日山遊歩道」

平成30年8月25日(土) 13km

緊急連絡先
070-4461-6430



次回/例会一お問い合わせのご参加をお待ちしております						
月	日	曜日	コース名	最寄り駅	時間 距離	レベル
9	8	土	当尾の名刹&野仏の里を訪ねて 「浄瑠璃寺・岩船寺・笑い仏」	JR-大和路線 加茂駅	9:45 17 (10)	B JR
9	10	月	奈良を歩こう・10日ウォーク 奈良の西都「今井町」&「ホテイアオイ」鑑賞	JR 万葉まほろば線 加茂駅	10:00 10	A JR
9	21	金	飛鳥の里山&酒蔵見てある記・[喜多酒造] 「彼岸花・ホテイアオイ・家山子・霧田」	近鉄・吉野線 飛鳥駅	9:45 13	A

- ※熱中症対策に留意してください
- 1 変調/症状が出てからでは遅いです。こまめに水分を補給しましょう。
 - 2 食塩・塩飴等を常に保持して、塩分を摂りましょう。
 - 3 何か体が変だなと感じたら我慢しないで、スタッフ・仲間に連絡しよう。
 - 4 無理をしないでリタイア(途中で止める)する勇気を持とう。
飲み物は500ml入りペットボトルなら2本以上ご用意して下さい。

(傷害保険の適用範囲及びご注意について)
万一、当会行事参加中に事故が発生した場合は、
当会加入傷害保険の適用範囲外(例えば、心筋
梗塞、急性心不全、脳内出血、熱中症、脱水症
等の疾病及び地震・津波等天災による傷害等)
の責任は負えません。

- ウォーキングマナー5ヶ条
1. やあ！お早よう 明るい挨拶 さわやかに
 2. 信号で、あわてず、あせらず、待つ余裕
 3. 広がるな、参加者だけの道じゃない
 4. 自分のごみ、自分の責任 持ち帰り
 5. 歩かせて、いただく土地に 感謝して
(社)日本ウォーキング協会

30年度新規会員募集中

楽しく 健やかに 歩こう
大和ウォーキング協会
〒631-0014
奈良県奈良市朝日町2-20-1
TEL 070-4461-6430
<https://yamatawalk.jimdo.com/>

ルーミスジミ
シジミチョウ科ドリシジミ亜
科に属するチョウの一種。
食樹はブナ科のイチイガシ
絶滅危惧II類
開眼径♂28mm・♀30mm

