



# 秋の 芦生の森 トレッキング

～自然に学びながら、心身と会話しながら...～

クマやカモシカが暮らし、美しい花々が咲く、気高い“いきものたち”の聖地「**芦生の森**」(京都大学フィールド科学教育研究センター森林ステーション芦生研究林)は、日本海の宮津に流れ込む約146kmの由良川が流れ始める源流域です。冷温帯下部に属する天然林は西日本屈指の広さがあり、大変貴重な森です。



あの木たちに逢いにいこう



11/2 (土)

推定樹齢600年～1000年の芦生杉の巨木群を巡ります

さかの道場のトレッキングとしては、しっかり歩くコースです。森がまた違う顔を見せてくれると思います。お楽しみに～

定員  
各20名

ベテランネイチャーガイドの方々と一緒に歩く  
さかの道場・体操教室 オリジナルのトレッキング  
ツアーです。一般の参加者はいません。

- 集合時間 7:15 ⇒ 出発 7:30
- 集合場所 JR 嵯峨嵐山駅 南ロータリー東側
- 解散時間 16:30 現地(予定)
- 参加費 11,000円(税込)  
※ 昼食、ガイド、体操レッスン、当日の保険、すべて含まれます。

美山の地元の食材をふんだんに使った豪華二段重ねのお弁当と、お茶(缶)をご用意してまいります。



## 服装

- 長袖・長ズボン・帽子(寒暖差が大きいですから脱ぎ着できる服装)  
※天候や時間帯によって、防寒のウエアーなど必要  
※ハチの被害防止のため、明るい色の帽子(服も)

## トレッキングシューズ

- 悪路もありますので、くるぶしまで覆うハイカットのトレッキングシューズが望ましいです。  
※スニーカーなどは不可

## ザック

- 日帰りサイズのザック(アウトドア用のデイバッグなど)  
※持ち物はすべてザックに詰めて、両手は空けておく。

## 持ち物

- 雨具(上下分かれたレインウェア)
- 長袖の上着(天候や時間帯によって防寒のウエアーなども)
- 水筒(行動中に必要十分な水分)
- 濡れたときのための着替え、タオルなど
- 常備薬、行動食(あめ・チョコレート etc)など

◎5本指くつ下  
お持ち下さい。

行き帰りのバスの中やトレッキングの合間で  
ねこしはんの体操レッスン

からだを整えながら  
しなやか～に、軽やか～に  
歩きましょう～  
次の日、筋肉痛がない?!





# 2019 秋の 芦生の森 トレッキング



さん か もうしこみしよ  
参加申込書

フリガナ

さん か しや しめい  
参加者氏名

ねんれい  
年齢

せいべつ  
性別 男 女

〒

じゆうしよ  
住所

(携帯・勤務先など確実につながるところ)  
※どなたの連絡先かもお書き下さい。複数でも可

でん わ ばんごう  
電話番号

きんきゆうれんらくさき  
緊急連絡先

の もの よ う む  
乗り物酔いの有無

う む  
アレルギーの有無

じょうふくやく う む  
常服薬の有無

じ びょう びょうれき し  
持病・病歴 (知らせておきたいことがあれば)

(万一、病院などを受診する場合などのため)

しんちよう  
◆身長

たいじゆう  
◆体重

せいねんがっ び  
◆生年月日

た ちゆう い しんばい なん か くだ かぎ たいおう  
◎その他、注意してほしいこと、心配なこと、など何でもお書き下さい。できる限り対応いたします。

(直接、ご相談いただいても構いません^^)

