健康ウォーキング

高尾山登山＆天空のビアガーデン

公益社団法人 鶴見法人会
厚生委員長　野路 晶基

定員 40名

※定員になり次第締め切ります。

日　　程：令和８年１０月２０日（火）
集合時間：７時３０分　KOKO HOTEL横浜鶴見前（鶴見中央4-29-1）
参加費　：１３，０００円
雨天決行：天候によりプログラムが変更になる場合がございます。

time	行　程	詳　細
7:30	集合	KOKOホテル横浜鶴見前
7:45	出発	貸切バスにて現地へ
9:45	高尾山登山orウォーキング	ケーブルカー高尾山駅から出発！
12:00	昼食開始	絶景を眺めながら乾杯！！
14:00	昼食終了	会場:ビアマウント
15:00	現地出発	サービスエリアに寄って鶴見へ
17:30	鶴見着	お疲れさまでした

申し込み方法　　下記申込書に記入の上、FAXにてお申し込みください

事務局　鶴見区鶴見中央4-36-1 ナイス第２ビル５階 TEL:045-521-2531　FAX:045-503-2051

※キャンセルの場合は10月14日(水)までにご連絡ください。それ以降は返金いたしかねます。

参加申込書

令和８年　　月　　日

法人名			FAX		受付印
			E-mail		
参加者	氏名		当日連絡先		
	氏名		当日連絡先		

高尾山登山に必要な装備、服装と注意点

高尾山（たかおさん）は、東京都八王子市にある標高599mの山で登山者数はなんと世界一！ミシュラン三ツ星観光地でもあり、登山初心者にぴったりの山です。

１号路は道も舗装されており普段着でも登れますが、下記のような持ち物や装備があると安心です。

★履きなれた靴

登山靴でなくても登れます。ただし、サンダルやヒールは適しませんので履きなれたスニーカーをおすすめします。

★服装

季節に応じた防寒・防水・通気性のある服装。
動きやすいパンツがベター。
山の上は麓より気温が低いのでウインドブレーカーなどの上着を持っていきましょう。

★リュック（ザック）

両手が空くようにしましょう。

★水筒

1リットル程度を準備しましょう。
飲み物は途中で購入できますので足りない分は補充しましょう。

★雨具

雨傘でも大丈夫ですが、レインウェアがあると安心です。

★行動食

栄養価の高い軽量な食料（ドライフルーツ・ナッツ・チョコレートスポーツドリンク等）

★ゴミ袋

高尾山ではごみは全て持ち帰るようになっています。

★その他必要に応じてあると便利なもの

帽子・日焼け止め・防虫スプレー・タオル・着替え
レジャーシート（ベンチもありますが混んでいるときに便利）。