

健康ウォーキング 高尾山登山

ミシュランガイド
三つ星観光地！
世界中から人気の
スポットです(^^)v

日 程：令和7年11月18日（火）
集合時間：7時45分 ベストウェスタン横浜前集合
出発時間：8時00分
定 員：35名 定員になり次第、締切りとなります。
参加費：11,000円 ※当日現金にて集金させていただきます
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。予めご了承ください。



時 間	行 程	詳 細
7:45	集合	ベストウェスタン横浜前 鶴見区鶴見中央4-29-1
8:00	出発	貸切バスにて高尾山駅に移動します。
11:00	昼食	絶景を眺めながらのお食事です！
12:00	登山 Or ウォーキング 開始	ケーブルカー高尾山駅から出発です！
3時間程	コースは6ルートあります	初心者から経験者の方まで楽しめます！
15:00	休憩	ケーブルカー高尾山駅にて一休み！
16:00	現地出発	貸切バスにて鶴見に帰ります。
18:00	鶴見着	ベストウェスタン横浜前着。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（045-503-2051）にてお申し込みください

鶴見法人会 横浜市鶴見区鶴見中央4-36-1 TEL:045-521-2531 FAX:045-503-2051

※キャンセルの場合は11月12日(水)までにご連絡ください。それ以降は参加費が発生いたします。

参加申込書

お申込日 令和7年 月 日

法人名		F A X		事務局欄
参加者	氏名		当日連絡先	
	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、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：1L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：栄養価の高い軽量の食料（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）

★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）。

