



錦秋の黒髪山トレッキング 参加申込書



住所			電 話		
氏名		生年月日		年 齢	
				性 別	

住所			電 話		
氏名		生年月日		年 齢	
				性 別	

住所			電 話		
氏名		生年月日		年 齢	
				性 別	

----- きりとり -----

準備品

- 健康保険証 雨具（レインウェア） 登山靴（スニーカー可） 防寒着
- 長ズボン 長袖 帽子 日焼け止め 着替え（帰りに温泉に寄ります。）
- 行動食（おやつ） 飲料水 弁当（バス移動中コンビニ購入可） リュック タオル
- トレッキングポール（体協で準備できます。必要な方は申出てください。）
- 携帯電話 カメラ 財布 マスク 健康な笑顔

準備品をピックアップしました。□にチェックをして忘れものがないようにしてください。

黒髪の森温泉入湯料 大人400円 小学生200円 足湯大人100円 小学生50円

※登山初心者でも大丈夫です。ゆっくり登れるように行程には余裕をもっています。

- 日程**
- 8：00 大瀬戸総合運動公園出発～8：30西海スポーツガーデン出発
 - 9：30 竜門ダム到着～9：40登山開始～11：30山頂到着休憩昼食
 - 12：10 下山開始～13：30竜門ダム到着～13：40竜門ダム出発
 - 14：00 黒髪の森温泉到着入浴～15：00黒髪の森温泉出発
 - 16：00 西海スポーツガーデン到着～16：30大瀬戸運動公園到着

