

# 2024年度 やまきん Saturday てくてくウォーキング 基本要領

## 1 趣 旨

一定の距離を歩くことを通して各自の心身の健康増進を図るとともに、行程途中で出会う自然に親しみ、人々の生活や風物に触れながら、秋冬季のウォーキングを楽しむ。

## 2 行 程

本事業の趣旨に即して1日7時間16～18kmを目途に、京都府に隣接する奈良県や滋賀県、三重県等を含むコースを設定する。

## 3 コース設定

できる限り交通量の少ない生活道路を中心に、名所旧跡を巡る観光ではなく、豊かな自然と風物を愛でながら歩くコースとする。

## 4 集合と解散

原則として公共交通機関の駅を集合解散場所とする。ただし自家用車による集合もあり。

## 5 募集人数・参加費

20名程度(10名以上の参加で実施)・参加費各回500円とする。  
途中交通機関を使用して移動する場合には各自負担とする。

## 6 その他

- (1) 心身健康で7時間、16～18kmウォーキングに自信のある方。
- (2) 昼食、飲料水、健康保険証、常備薬等は各自で準備する。
- (3) けが等についてはレクリエーション保険の範囲での対応とする。
- (4) 途中の体調不良等については、救急対応又はタクシー対応とする。
- (5) 雨天等で中止する場合は開催日の2日前にやまきんより連絡する。
- (6) 行程表・コース地図等詳細は開催日7日前に参加者に送付する。