



第10回 金華山登山

10月18日(日)

9:00 一宮駅集合
(JR改札口前)

旅のしおり

challenge
Mt.Kinka

今回の登山コース

『七曲り登山道』…全長 1900m、約 90 分のコース

- 準備** 持ち物) 昼食(お弁当)、敷物(山頂で昼食時使用)
飲み物(休憩時の水分補給)、雨具(急な天候変化の準備)
- 装備** 動きやすい格好、両手を使えるような格好 履きなれた靴

スケジュール

時刻	行動	備考
9:00	一宮駅 JR 改札前集合	各自で切符購入しておいてください
9:20	改札/乗車	人員把握でき次第
約 10 分	JR 東海道本線で移動	乗車時間 7~10 分、運賃 230 円
9:30	JR 岐阜駅到着	停留所へ移動。小銭など準備分乗で行きます
9:40	バス乗車	岐阜バス停留所 11-13 番
約 20 分	↓バスで移動	乗車時間約 15 分、運賃 200 円
10:00	「岐阜公園」噴水前到着	オリエンテーション準備体操 グループ分け
10:15	登山開始	
目標 90 分	↓七曲り登山道	登/下山時に 2 か所ずつ程度休憩し、ゲームをします。
11:45	頂上到着	
	昼食/写真撮影	山頂で昼食(お弁当)、記念写真撮影
12:30	下山開始	
目標 90 分	↓七曲り登山道	登/下山時に 2 か所ずつ程度休憩し、ゲームをします。
14:30	「岐阜公園」到着	噴水前に集合。表彰式等
15:15	バス乗車	停留所
	↓バスで移動	乗車時間約 15 分
	JR 岐阜駅到着	切符購入
16:00	岐阜駅改札/乗車	
	JR 東海道本線で移動	乗車時間 7~10 分、運賃 230 円
16:20	JR 一宮駅着	
16:30	解散	

気を付けてほしいところ

☆あわてなくて十分登れます。ゆっくり進みましょう。

「無理はしない、させない」をお願いします。

☆体調に異変があればすぐ連絡ください。無理は禁物です。

☆山登りに精通したボランティアさんにも登って頂きます。

☆乗り物の乗降の際は早めに準備して動いてください。



Cross Word Bingo [レクリエーション]

challenge
Mt.Kinka

休憩ポイントでヒントをもらって、クロスワードパズルに
チャレンジしよう!!

…黒い枠を含めて 1 列全部解けたら Bingo!!

Bingo になった人は下山した後で プレゼントゲットだぜ!!

	A	B	C	D	E	F	G
1		■	■		■		
2						■	
3	■	■				■	
4		■					
5				■			■
6		■	■		■		
7							■