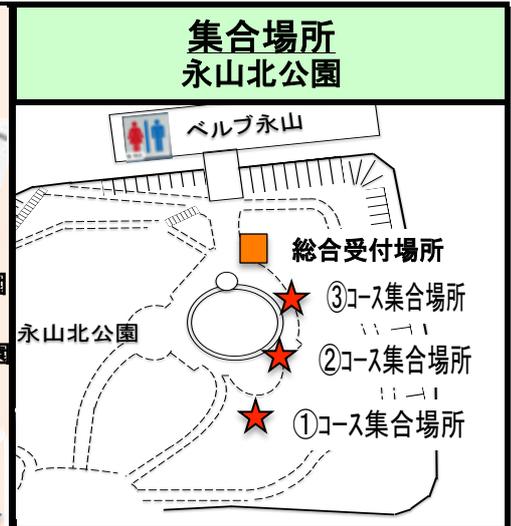


見たい景色と体力に合わせて、選べる3コース



行程
 スタート～ゴールまで推進員が同行
 ○8時30分～受付開始
 8時45分迄に受付を済ませて下さい
 ○9時～開会式・体操
 ○9時30分～スタート
 ○ゴールは12時～14時頃
 コースにより到着時間が異なります

1. 秋の景色をゆっくり楽しむコース

～推進員推しの多摩の東側ポイント発見を



初級
5km

- 永山北公園
- ↓
- 多摩東公園
- ↓
- 桜ヶ丘公園
- ↓
- 大谷戸公園
- ↓
- 九頭龍公園

定員
50名

2. 公園を巡るコース

～天然記念物「スタジイ」を見に行こう



中級
8km

- 永山北公園
- ↓
- 貝取北公園・豊ヶ丘南公園
- ↓
- 一本杉公園～「スタジイ」
- ↓
- 「平(ヒリ)久保のシイ」～宝野公園
- ↓
- 多摩中央公園

定員
50名

3. ぐるっと一周コース

～紅葉と水を感じて



上級
14km

- 永山北公園
- ↓
- 乞田川・乞田貝取ふれあい館
- ↓
- 大栗川・かるがも館～九頭龍公園
- ↓
- 大谷戸公園(昼食)～桜ヶ丘公園
- ↓
- 永山北公園

定員
60名

申込み・問い合わせ先：多摩市立健康センター ☎042-376-9139 FAX371-1235