



登山隊の皆様へ

- ・ 安心安全で
- ・ 交流を深めながら
- ・ 楽しい登山にしましょう！

<当日の連絡先>

080-3380-1015

フィットネスクラブ広尾 高尾山ハイキング



場所：高尾山

日時：11月23日（日）

集合 10：50
京王線 高尾山口駅



フィットネスクラブ広尾

スケジュール

10:50 京王線 高尾山口駅 集合・受付

11:00 準備運動・登山開始

【START】清滝駅前

麓の広場からスタート！



中腹エリア（さる園・たこ杉）

霞台展望台で休憩

「たこ杉」を通過



女坂（緩やかな坂道）

↓ 杉並木

高尾山薬王院（やくおういん）←天狗の像がある大きなお寺



【GOAL】高尾山 山頂

13:40 到着・記念撮影・昼食

14:50 下山開始

17:00 高尾山口駅到着・解散

（希望者で温泉やカフェ立ち寄り）

高尾山の杉並木は
東京都の天然記念物！

持ち物・服装

・ 昼食

※茶屋での昼食を計画しておりましたが、連休で混雑が予想されますため、大変恐れ入りますが、各自昼食をご用意ください。

・ 動きやすい服装

・ 靴（登山靴または滑りにくい運動靴）

・ 飲み物（500ml以上推奨）

・ レジャーシート、タオル、雨具(任意)

・ 健康保険証（コピー可）

推奨アイテム

・ 帽子、日焼け止め

・ 虫よけスプレー、登山用ストック

