



2024年5月24日

“ゆるるか”@高尾山

新緑の高尾山へのんびりお散歩してみませんか？

日頃はオンラインの“ゆるるか”ですが、気持ちの良い季節です！

いつものお部屋を飛び出して、今回は、皆さんでのんびり“新緑さんぽ”に出

かけませんか？ご家族・パートナーも是非ぜひ一緒にどうぞ！

もちろん合言葉は“ゆるるか”です。無理はせず、楽しく過ごしましょう♪



日時：5月24日（金）

集合：

① 9:30 京王線高尾山口駅

② 8:10 南武線登戸駅

（登戸～分倍河原～高尾山口）

* 集合はどちらかを選択してください

下山後、集合場所での解散を予定

登山ルート：

今回は、往復ケーブルカーを利用して、「高尾山駅」まで行き、その後「薬王院」で天狗さんに挨拶をしてから頂上を目指します。ケーブルカーを降りてから山頂まではゆっくり歩いて1時間。ランチは山頂でお蕎麦屋さんに行く予定です♪その後、また歩いてケーブルカー乗り場まで。途中のお団子屋さんに寄っちゃう、かも笑

持ち物：

歩きやすい靴／リュック／雨具（雨合羽）／食料&飲み物／現金（交通費・昼食代など）

詳細は後日ご連絡いたします

《お問い合わせ・お申し込み先》

若年性認知症サポートデスク

NPO 法人マイ Way

担当：渡辺・松澤

044-400-7060

orange.time@myway-npo.org