

タイムスケジュール

距離：約7km

歩行時間：約120分(休憩、準備時間除く) モルック体験会75分

8:00 ↓ 8:15 ↓ 8:45 ↓	集合・受付(清瀬駅北口交番横駐車場付近) 注意事項説明、準備運動 清瀬駅 出発 金山緑地公園 到着 トイレ休憩	
9:00	モルック体験会 ルール説明・試合	
10:15 ↓ 10:45 ↓ 10:55 ↓ 11:35 ↓ 12:00	金山緑地公園 出発 せせらぎ公園 到着 トイレ休憩 せせらぎ公園 出発 清瀬中央公園 通過 清瀬駅南口 到着 解散(アンケート回収) おつかれさまでした！ 各自、お気をつけてお帰りください 到着時間は前後致します	  

行程表は、目安です。
参加者の歩行スピードにより
時間が前後することがあります
ので、ご了承ください。

清瀬中央公園は工事中のため、
状況によっては一部変更する可
能性があります。

○注意事項

- ・通常の歩道を歩きますので、歩行中は1列にて他の歩行者の妨げにならないよう注意しましょう。
- ・歩道がない場所もありますので、車などに注意しましょう。
- ・帽子や飲料水を持参し、適宜、水分補給をしましょう！
- ・今年は猛暑でしたので虫たちも活動が盛んになる季節です。気になる方は虫除けグッズ持参してください！