

【令和6年度】

主催：洗馬公民館



てくてくくらぶ

【てくてくくらぶ】とは、区内外を楽しくウォーキング！
 時には車で移動したり、お弁当を持って行ったりと、月1回
 仲間づくりと健康増進を目的とした大人の遠足みたいな講座です。



日にち	時間	内容	場所・特記事項	車	準備
4/9 (火)	9:30~12:00	スカイパークで春を感じよう	信州スカイパーク		
5/14 (火)	9:00~14:00	新緑の鳴雷山トレッキング	宗賀床尾 軽登山となります		
6/11 (火)	9:30~15:30	奈良井宿散策	すてっぷくん運賃・昼食代は各自で		
7/9 (火)	9:30~12:00	牛伏寺参りとフランス式階段工見学	牛伏寺までは相乗りで		
8/27 (火)	7:00~10:00	洗馬早朝ウォーキング	洗馬支所から沓沢湖周辺をぐるり		
9/10 (火)	9:00~14:00	美ヶ原・思い出の丘	女性にもおすすめのトレッキング		
10/22 (火)	9:00~14:00	紅葉のアルプス公園	アルプス公園		

※いずれの日程も【雨天中止】です。

※日程、内容は変更になる場合があります。



…乗り合いで車移動します。ご協力をお願いします。



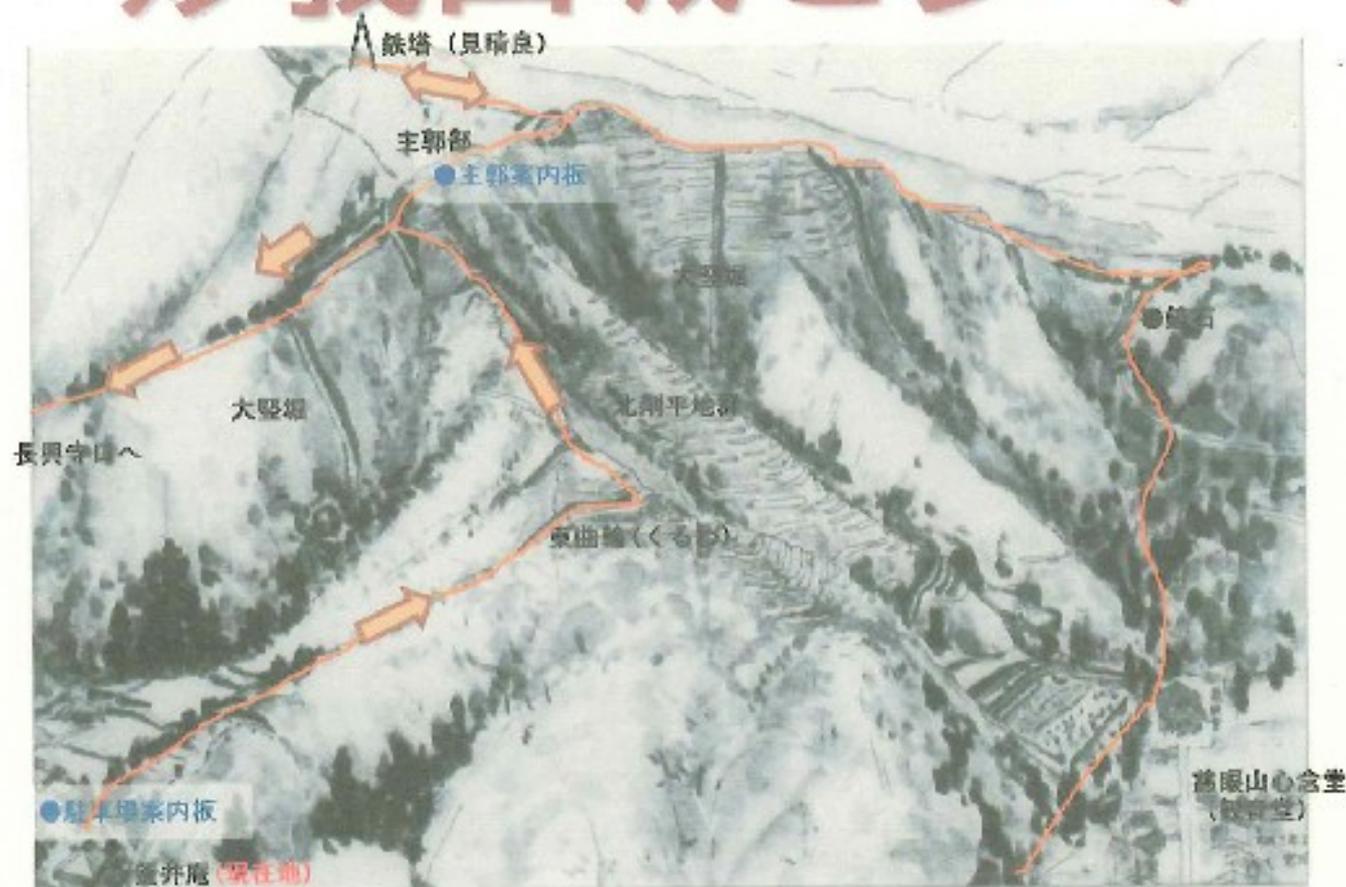
…お昼をお持ちください。



…食事代、バス代などをお持ちください。

- 申し込み：それぞれの前日までに洗馬公民館まで（通年の参加申込OK!）
- 持ち物：歩きやすい支度、帽子、飲み物、おやつ等／トレッキングには敷物も
- 集合：洗馬支所（各回とも洗馬支所で集合・解散します）

妙義山城を歩く



➡ は、当日の予定ルート

郷土出版社『信州の古城』の妙義山城俯瞰図に加筆



前回の妙義山城登山

- 日時：令和6年4月21日(日) 9時30分～正午
・ 9時30分：本洗馬歴史の里資料館駐車場集合
・ ～12時：妙義山城登山(主郭から鉄塔迄登山)
- 案内：中原文彦さん(信濃史学会 会員)
- その他
 - ・ 一部急な山道があります。
山歩き用の靴・雨具・水・おやつをご用意下さい
 - ・ 雨天の場合は4月28日に延期。
 - ・ 駐車場は、資料館または和兵衛寮駐車場をご利用ください。

【申し込み・お問合わせ】

■ 本洗馬歴史の里資料館(金・土・日)

【電話 0263-54-5520】

■ 平出博物館(火～木曜日)

【電話 0263-52-1022】

※月曜日はいずれの館も休館日です。

■ 定員：30名(先着)

■ 受付：4月5日(金)10時から

■ 参加料：無料



「本洗馬歴史の里資料館」でナビ検索可能です。