

いきいきトレッキングクラブ  
～雷電山・辛垣山・三方山～



多摩川沿いに広がる青梅市の北、高さ 300～500m の小高い山が続く青梅丘陵にある、穏やかな山並みのなかのハイキングコースです。JR 青梅線の軍畑駅から雷電山(494m)・辛垣山(457m)・三方山(454m)などを経由して青梅駅まで約 11km のコースを、ハイキングガイドと一緒に歩きます。

- 1 日 時 令和 6 年 9 月 2 7 日 (金) 9 時 00 分から 14 時 00 頃まで
- 2 参加資格 都民、都区退職者等で、概ね 60 歳以上の山歩きをするだけの体力に自信がある方
- 3 集 合 9:00 JR 軍畑駅改札外
- 4 行 程 JR 軍畑駅→榎峠→雷電山→辛垣山→三方山→矢倉台→JR 青梅駅
- 5 参加費 無料
- 6 募集人員 10 名程度 (募集人員を超える場合は抽選とします。)
- 7 募集期間 令和 6 年 8 月 19 日 (月) から令和 6 年 8 月 30 日 (金) まで
- 8 申込方法 [申込みはこちらから](#)
- 9 留意事項
  - ・参加者はガイドの指示に従ってください。
  - ・登山靴等、山歩きに適した靴で参加してください。
  - ・飲み物・昼食・ゴミ袋・雨具・常備薬等は持参してください。

連絡先 一般財団法人東京都弘済会 いきいきトレッキングクラブ担当 (電話 03-3551-1101)