

2 0 2 5

参加無料
申込不要

“壺瓶山”

初日の出ウォーク

令和7年1月1日(水・祝)

山頂では、あたたかいお茶とどら焼き(限定100個)をご用意しています！

行程

チラシ裏
にルート
マップあ
ります。

集合(米子市淀江支所玄関)	6:20
準備体操	6:20~6:30
出発	6:30
山頂到達、初日の出を拝む	7:00~7:40(予定)
帰路(下山)	7:40~8:10(予定)
日吉神社到着、解散	8:10(予定)

- ・当日は朝6時20分までに米子市淀江支所正面玄関前に集合してください。
- ・ヘッドライト又は懐中電灯、滑り止めのついた靴、その他手袋、帽子、カイロ等防寒具をご準備ください。
- ・体調の悪い方は参加をご遠慮ください。
- ・天候状況等によっては中止する場合もございます。中止の場合は米子市HP(<https://www.city.yonago.lg.jp>)、Facebook「よどえパラダイス」、Instagram(yodoe_paradise)で前日18時までにお知らせします。

米子市HP



よどえパラダイス



Instagram

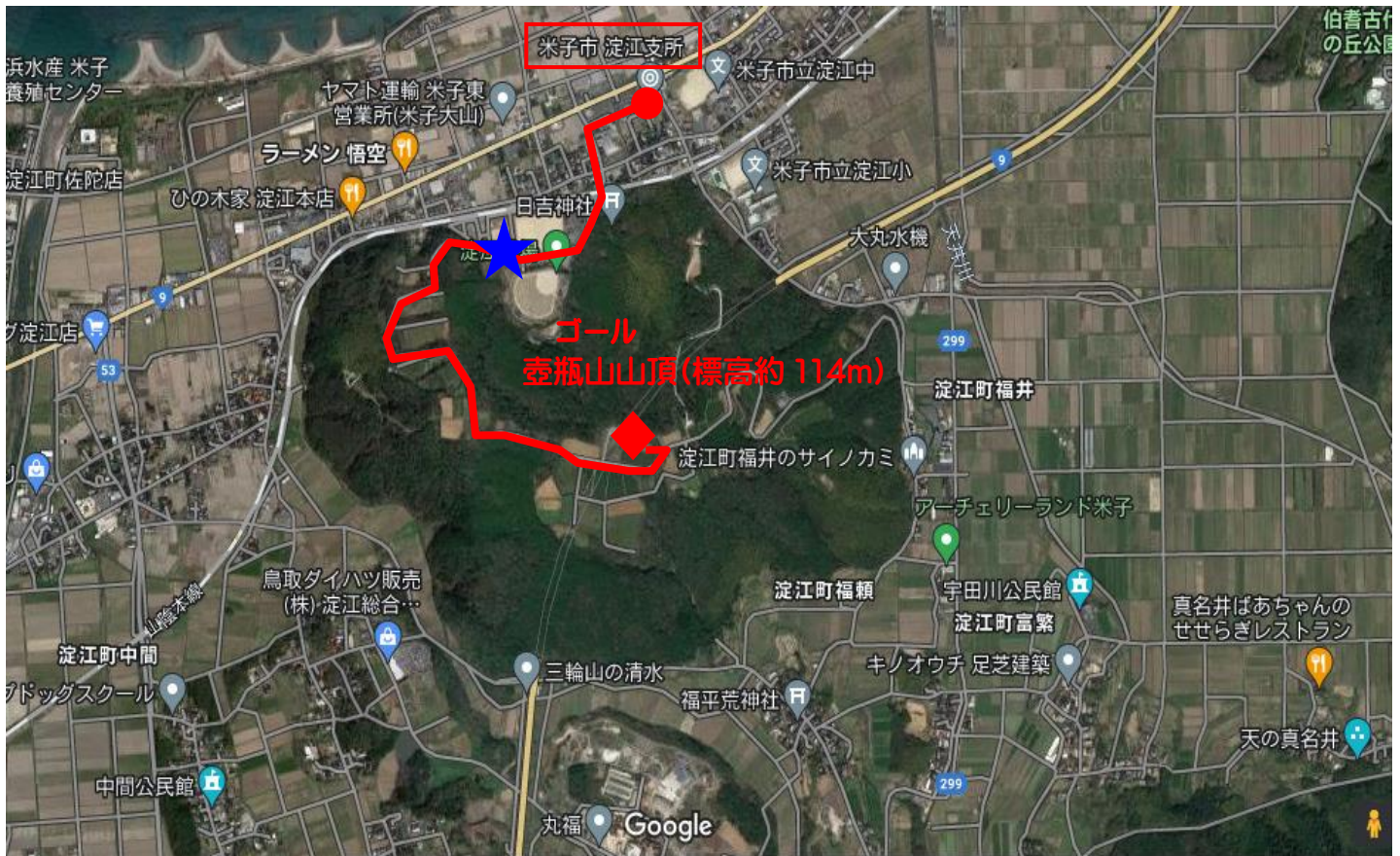


■主催:名水の郷を歩く会 ■共催:米子市 ■協賛:有限会社 福井製茶 丸京製菓株式会社

■お問合せ:米子市淀江振興課 TEL:56-3164 FAX:56-5201



ルートマップ（淀江支所～壺瓶山山頂）往復約 4.5 km



★ …淀江体育館近くお手洗い

イベント中のお手洗いにしましては、淀江支所正面玄関入ってすぐのお手洗いと淀江体育館近くのお手洗いをご利用いただけますが、壺瓶山にはお手洗いはございません。なるべく、壺瓶山に登る前にお手洗いを済ませていただきますようお願いいたします。

- “壺瓶山”初日の出ウォークに参加で 100 円分の健康ポイントをゲット！（対象は 65 歳以上の市民でフレイル予防アプリをダウンロードしている方です。）

米子市フレイル予防アプリのダウンロードはこちら→



- フレイル度チェックの勧奨について

米子市では、今年度 65 歳以上で、要支援・要介護認定のない方を対象にフレイル度チェックの案内状を送付しています。まだ、ご回答いただいていない方には、令和 6 年 12 月に案内状を送付します。また、フレイル度チェックの結果に応じた予防実践の取り組みをご案内しています。まずはチェックして、今の状態を知ることから始めましょう。

米子市は「歩いて楽しいまちづくり」の実現に向けた取り組みを行っています。