

## 日本橋アウトドア部よりお知らせ

会員各位      2022.6.15

日本橋アウトドア部の2022年7月までの活動予定表です。  
前回のお知らせと開催日が変更になっています。参加ご希望の方は支部事務局  
またはアウトドア部三ヶ尻（みかじり）までご連絡ください。

✉ mikajiri@omise.in

### 【毎月月例練習会】

毎月第3木曜日(祝日の場合はその前日)2022年7月21日。  
神田の稲荷湯前に19時に集合して、皇居ランニング（1周または2周）。

### 【2022年6月～7月活動予定】

下記予定しておりますが、新型コロナウイルスや天候などにより中止や延期になる場合  
があります。支部ホームページに随時掲載していきます。

参加費は無料。ただし、パンランのパン代は自費となります。

#### ① 6月24日（金）『イブニングカヤックツアー』

夕方の日の沈む時間に、茅場町から隅田川に出てぐるりと回りまた茅場町まで  
カヤックを漕いでいくツアーです。

「夕方の静かな運河で乾杯前の一漕ぎはいかが？」

<https://www.tokyokayaking.jp/ja/evening/>

エントリー期限：6/21（火）21時

#### ② 7月2日（土）『ウルトラランナーみゃこさんと行くパンランツアー』

ウルトラマラソンを得意とするウルトラランナーみゃこさん企画のパンランツアー。  
街の中を軽くランニングしてパン屋、カフェを巡り、公園にて雑談しながら楽しく  
過ごすツアーです。パンウォーキングも同時開催予定。

※ウォーキング部門は人数少ない場合は中止。

you tubeで『ウルトラランナーみゃこ』と検索するとパンラン動画が観られます。

エントリー期限：6/28（火）16時

#### ③ 7月16日（土）『シャワークライミング（滝登り）』

自然の美しく変化に富んだ沢を登って源流を目指すりバースポーツのことです。  
水しぶきをあげる滝を登ったり、天然のウォータースライダーを滑ったりします。  
小学1年生も参加できるため初心者やあまり体力に自信がなくても大丈夫。

<https://sotoasobi.net/activity/canyoning-showerclimbing/3/13/24/439>

エントリー期限：7/7（木）16時

### 【facebookページ】

イベントについては、下記facebookにも掲載しております。

<https://www.facebook.com/groups/1192679224200208>