

芦屋やまぼうし 例会計画書<2019年1月～3月>

2018年12月17日

①例会決行の可否は朝6時55分のNHK総合テレビ天気予報で行先での行動時間中に傘マークがあれば原則としては中止とするが、紛らわしい場合に限り前日に当該例会担当グループより何らかの連絡がされるので前日のメールをチェックして下さい。②中止になった例会を順延する場合に限り例会担当グループより連絡をする。③集合の場所・時間に変更がある場合に限り例会担当グループより連絡する。④<体力度>と<難易度>が以下の基準で、☆マーク1つから3つまでの3段階に設定されているので参加の可否判断の参考にして下さい。<体力度の基準⇒【☆＝標高差:500m程度まで、歩行時間:3～5時間程度まで、歩行距離10kmまで。☆☆＝標高差:500m～1000m程度、歩行時間:5～6時間、歩行距離:10～15km。☆☆☆＝標高差1000m以上、歩行時間:6時間以上、歩行距離:15km以上】但し、標高差と歩行時間と歩行距離のバランス、登りが急か緩やか、登り下りの回数が多いか少ないか等により担当グループの判断で流動的になる場合がある> <難易度の基準⇒個別の事例毎に判断して設定する> ⑤コース地図は基本的には用意しませんので必要があれば各自でインターネット検索や関連書籍などでご準備下さい。⑥交通費は通常料金で表示されています。各自で割安になるように工夫して下さい。⑦弁当・飲み物・帽子、必要があれば雨具・手袋・ストック・自分用のお薬などは各自でご準備下さい。また必要に応じて高齢者を示す証明書をご持参下さい。

実施日		①リーダー ②副リーダー	行き先 テーマ	集合場所 集合時間	アクセス・<特記事項>	コースの概要 及び 距離・歩行時間など	難易度	体力度	①歩行距離と標高差 ②歩行距離 ③交通費等
月	日								
1月	15日 <火>	<C> ① 田仲和彦 ② 初瀬佳子	鷲林寺から 観音山 ごろごろ岳 絶景を楽しむ 初 歩き	阪神 芦屋駅 改札前 9時10分	往路:阪神芦屋駅(9:19発)⇒阪神西宮駅(9:22着)・・・ 阪神バス鷲林寺線(9:37発)⇒ 鷲林寺バス停(9:57着) 復路:芦屋市内に下ってから順次解散	鷲林寺バス停(10:00スタート)・・・鷲林寺(10:15・体操)・・・ (パノラマコース経由)・・・観音山<標高 526m>(11:15・ 昼食後 11:45 出発)・・・ごろごろ岳<標高 565m>(12:3 0)・・・(苦楽園尾根経由)・・・六麓荘(13:30)	☆	☆☆	① 約8km (高度差300m) ② 約3時間 ③ 阪神電車140円 +バス220円(計 360円)
2月	12日 <火>	<A> ①井筒ふさ子 ②(調整中)	芦屋川左岸を歩 き、荒地山から ロックガーデン 六甲山系ハイキング コースのメッカを歩く	阪急 芦屋川駅 北広場 9時	阪急芦屋川駅北広場をスタートし、同所に帰着	阪急芦屋川駅北広場(9:10スタート)・・・(鷹尾山の中腹より左 岸道に入る)・・・ナマス石・弁天岩(10:20)・・・芦有道芦屋ゲ ート(11:15・トイレ休憩(10分)・・・荒地山<標高 549m> (12:00・昼食後 12:30出発)・・・風吹岩(13:10)・・・(ロックガ ーデン・高座の滝経由)・・・阪急芦屋川(14:30頃着予定)	☆	☆☆	① 約12km (高度差400m) ② 4時間30分 ③ 交通費は不要
	26日 <火>	 ① 草部 邦親 ② (調整中)	須磨アルプス 縦走と旗振山 (梅林) 摂津・播磨の 展 望と観梅	神戸地下鉄 三宮駅 改札前 9時00分	往路:地下鉄三ノ宮駅(9:06発)⇒同・板宿駅(9:19着) (参考) JR芦屋駅(8:52発)⇒三宮駅(9:00着) 復路:JR塩屋駅(15:15発)・・・神戸駅(15:29着・15:33発 新快速に乗換)・・・芦屋駅(15:45着)	板宿駅前(9:20スタート)・・・板宿八幡神社(体操・10:00出 発)・・・東山(休憩後11:05出発)・・・(須磨アルプス経 由)・・・横尾山<標高 312m>経由・・・12:05着 梅 尾山・昼食(35分)・・・おらが茶屋・休憩 13:30発・・・旗 振山(13:55着・観梅 15分・14:10発)・・・JR塩屋駅(15:05 頃着)	☆☆	☆☆	① 約8.5km (高度差 312m) ② 4時間20分 ③ 880円
	12日 <火>	<C> ① 前田 律子 ② 福原 智恵	塩屋から旗振 り山・須磨離宮 公園 明石海峡の 展 望と観梅	JR芦屋駅 改札前 8時50分	往路:JR芦屋駅(9:02発 快速 網干行)⇒須磨駅(9:27 着・9:30発の西明石行普通車に乗換)⇒塩屋駅(9:32 着) 復路:JR須磨駅から芦屋(15:10頃の予定)	JR塩屋駅前(9:35スタート)・・・山上遊園地(10:30・観梅・ 10:50出発)・・・旗振山(11:00)・・・おらが茶屋(11:30・昼食後 12:00出発)・・・(高倉台を経て)・・・須磨離宮公園(13:00着・ 13:30出発)・・・須磨寺(14:00)・・・JR須磨駅(14:30頃着)	☆	☆☆	① 約10km (高度差250m) ② 4時間 ③ JR:390円×往復
3月	19日 <火>	<A> ① 石濱輝子 ② 久保田美和	阿武山・ 今城塚 古墳 古墳コース巡りと 埴輪工場見学	JR芦屋駅 改札前 8時20分	往路:JR芦屋駅(8:30発・新快速)⇒JR高槻(9:03 着)・・・(高槻市営バス北5番乗り場より 関西大学行き 9:15 発に乗車)⇒ 関西大学前バス停(9:35着) 復路:JR摂津富田駅(15:41発)⇒JR茨木駅(15:46着・ 15:52発快速に乗換)⇒JR芦屋駅(16:23着)	関西大学バス停(9:40スタート)・・・阿武山山頂<標高 281m>(10:50)・・・阿武山古墳(11:10)・・・上の池公 園(12:10)・・・ハニワ工場公園(12:25・昼食後に見学 (13:35出発)・・・闘鶏野(つげの)神社(14:00)・・・今城塚 古墳(14:40)・・・JR摂津富田駅(15:30頃着)	☆	☆☆	① 約10.5km (高度差270m) ② 4時間 ③ JR往復 1,350円 +バス代 280円
4月2日(火)		定例総会(13:30～2:30頃)、総会後に同じ部屋でグループ毎に分かれてグループ長と企画担当の互選と意見交換<会場:リード芦屋(市民活動センター)C室							

JRの星特チケットは2018年12月29日でチケットショップでの販売も含めて全て終了しました。回数券は従来通り販売されて利用でき、JRで遠隔地へ行く場合はかなり割安です。阪急の全線券、JR青春18切符は従来通りです。青春切符の利用期間は12月10日～1月10日、3月1日～4月10日、7月20日～9月10日の3期間で、利用開始日の10日前から発売開始され、直接買うと5枚セットで11,500円です。