

芦屋やまぼうし 例会計画書<2021年4月～6月>

2021年3月16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サポート	行き先 テーマ	集合場所 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 (高度差 300m) ②歩行時間 ③交通費など	
4 月	13 日 (火)	<A> ①井筒 ふさ子 ②田中 克明	中山連山 (山本から 中山観音) 市街地からすぐに アプローチできる 山で、コース前半 はロッククライミン グが味わえる岩場 を登る。	阪急 芦屋川駅 北広場 8時50分	往路: 阪急芦屋川駅(9:05発) ⇒ 西宮北口駅(9:12着)・・(今津線) 西宮北口駅(9:18発) ⇒ 宝塚駅(9:32着)・・(宝塚線) 宝塚駅(9:40発) ⇒ 山本駅(9:48着) 復路: 中山観音駅(15:08発) ⇒ 宝塚駅(15:13着)・・(今津線) 宝塚駅(15:16発) ⇒ 西宮北口駅(15:30着)・・(神戸線) 西宮北口(15:34発) ⇒ 芦屋川駅(15:40着)	阪急山本駅(10:00スタート)・・最明寺滝(滝周辺で準備体操(10:30)・・・岩場(10:45)・・・中山最高峰<標高478m>(13:00着)<昼食>(13:30発)・・・中山寺(14:40)・・・阪急・中山観音駅(15:00)	☆	☆	① 7km (高度差440m) ② 4時間 ③ 540円
	27 日 (火)	 ①高橋 近子 ② 草部 邦親	須磨 アルプス 展望を楽しみながら変化に富んだコースを歩く	(山陽電車) 須磨浦 公園駅 改札口 9時30分	<往路の参考>①阪急芦屋川(8:50発)で山陽・須磨浦公園駅(9:30着) or ②阪神芦屋駅(8:49発)で山陽・須磨浦公園駅(9:30着) 復路: 山陽・板宿(14:31発) ⇒ 阪急芦屋川(15:06着) or 山陽・板宿(14:31発) ⇒ 阪神芦屋駅(15:01着)	山陽・須磨浦公園駅(9:40スタート)・・・鉢伏山展望広場(10:00)・・・おらが山公園(10:50)・・・横尾山<標高312m>(11:50着)<昼食>(12:30発)・・<須磨アルプス馬の背>・・東山(13:00)・・・板宿八幡宮(13:50)・・・板宿駅(14:10着予定)	☆	☆	① 8km (高緯度300m) ② 4時間 ③ 1,100円
5 月	11 日 (火)	<C> ① 三浦 恵 ②	行者山から六甲縦走路 絶景を楽しむ	阪急 芦屋川駅 北広場 9時	往路: 阪急芦屋川(9:05発) ⇒ 西宮北口(9:12着)・・(今津線 9:16発) ⇒ 逆瀬川駅(9:28着)・・・阪急バス・エデンの園行き(9:43発) ⇒ 西山団地バス停下車(9:50着) 復路: 宝塚駅から芦屋川駅	西山団地バス停(9:50スタート)・・・ゆずりは森の広場(10:00)<体操> ⇒ 行者山東観峰(10:30)・・行者山<標高:415m>(11:00)・東展望台<昼食>(11:30発)・・譲葉山<標高:514m>(12:00)・・岩原山<標高:573m>(12:30)・・・六甲全山縦走路コース(岩倉山・塩尾寺)を経て)・・・阪急宝塚駅(15:00着予定)	☆	☆	① 8km (高度差 500m) ②4時間30分 ③ 680円(内バス代220円)

実施日		①リーダー②サポート	行き先テーマ	集合場所時間	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(高度差) ②歩行時間 ③交通費など
5月	25日	①石濱 輝代 ②木下 文子	社家郷山 榎が峰ルート～展望縦走コースを行く。名の通り展望が期待できる。	阪急 芦屋川駅 北広場 8時25分	往路: 芦屋川(8:30発) ⇒ 夙川…さくらやまなみバス(8:45発) ⇒ 六甲保養荘(9:06着) <*(阪急夙川駅へ直行も可)> 復路: 阪急バス・エデンの園前バス停(14:25発) ⇒ 逆瀬川駅(14:50着)…阪急・逆瀬川駅(15:00発) ⇒ 阪急芦屋川駅(15:20着)	六甲保養荘(9:10スタート)…社家郷山キャンプ場<体操・トイレ>(9:30発)…榎が峰ルート…榎が峰ピーク<標高 457m>(10:30)…馬の背…東三つ辻出会(11:00)…キレット峰(11:30)…東三つ辻出合(11:45)…西三つ辻出合(12:10着)<昼食>1(12:40発)…小笠峰出合い…西登山口(13:15)…エデンの園(14:15)	☆	☆	① 5km (高度差 350m) ② 4時間30分 ③ 830円
	(火)								
6月	8日	①草部 邦親 ②稲垣 保夫	奥高座の滝・横池南尾根 滝と六甲展望	阪急 芦屋川駅 北広場 9時	往路: 阪急芦屋川駅北広場より徒歩 復路: 稲荷神社で解散後各自帰芦(参考: 荷神社からJR甲南山手駅へは東400m、阪神深江駅へは南900m、阪急岡本駅へは西1200m)	阪急芦屋川駅(9:00スタート)…城山登山口(9:35)…鷹尾山・コル經由高座谷…奥高座の滝(10:50)…だるま岩・ウグイス広場經由…石の広場(11:30)<昼食>(12:05出発)…魚屋道・横池經由南東尾根(13:00)…(魚屋道尾根ルートを下山)…稲荷神社(14:15)<解散> *なだらかな登り道で急峻な登りはありません	☆	☆	① 6.5km (高度差 414m) ② 4時間 ③ 160円(復路の概算)
	(火)								
	22日	①平野 雄造 ①福原 智恵	法隆寺から松尾山、矢田寺へ 見事な紫陽花を楽しむ	JR芦屋駅 開札口前 8時50分	往路: R芦屋駅(9:00発新快速敦賀行) ⇒ 大阪駅(9:15着…環状線(9:19発) ⇒ 新今宮(9:37着)…(9:43発)…法隆寺(10:11着) 復路: 矢田寺から臨時バスで近鉄郡山(15:00発に乗車できた場合) ⇒ 西大寺、難波を經由して芦屋(16:17着)	法隆寺駅前(10:15スタート)…法隆寺(10:45)…天満池、ゴルフ場わき…白石畑…松尾山参詣道入口(11:00)…松尾山山頂<標高:313m>(12:00)<昼食>(12:30出発)…矢田寺(13:20)<紫陽花を楽しむ>…バス停	☆	☆	①9km (高度差 250m) ② 3時間30分 ③往路:940円、復路:バス代+950円
(火)									