

芦屋やまぼうし 例会計画書<2023年4月 ~6月>

2023年3月7日

①例会決行の可否は当日朝6時前のNHK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中止。紛らわしい場合は、前日に担当Gより注意喚起の連絡をし、当日午前7時までに最終判断をメール等で連絡する。②集合の場所・時間変更や順延する場合も担当Gより連絡する。③コースは<体力度>と<難易度>で2段階評価、参加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、または歩行時間5時間程度まで。☆☆＝標高差:500m以上かつ同5時間以上＝を基準に、担当Gが判断> <難易度の基準⇒個別の事例毎に担当Gで判断> ④コース地図は原則用意しません。必要に応じ各自ご準備下さい。⑤交通費は通常料金で表示、割安切符などの手配は各自でお願いします。⑥弁当・飲み物・帽子・雨具・手袋・ストック・自分用のお薬などは各自ご準備下さい。また必要に応じて年齢、住所等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
4月	25日	<A> ① 石濱輝代 ② 高橋近子	社家郷山 (檜ヶ峰) 展望縦走コースから逆瀬川源流コースを歩く<名の通り眺望が良い>	阪急 芦屋川 北広場 8時30分	往路:阪急芦屋川駅(8:39発⇒西宮北口(8:45着・今津線 8:51発)⇒逆瀬川(9:01着)・阪急バス(9:10発)⇒ゆずり葉緑地公園前(9:28着) 復路:阪急バス・エデンの園バス停(14:24発)⇒逆瀬川駅前(14:40着)・逆瀬川駅(14:50発)・芦屋川駅(15:10着)	ゆずり葉緑地公園バス停・・・ゆずり葉緑地公園(体操)・・・檜ヶ峰<標高:457m>(10:50)・・・馬の背・・・東三ツ辻(11:05)・・・キレット・・・東三ツ辻(11:40)・・・西三ツ辻・・・小笠峰<標高:491m>(12:15)<昼食>(12:45発)・・・登山口・・・エデンの園バス停(14:15着予定)	☆	☆	① 5.5km (高度差:260m) ② 4時間10分 ③ 900円(バス代を含む)
	<火>								
5月	9日	 ① 三浦 恵 ②	六甲シュラインロード・記念碑台	神戸三宮 地下鉄 改札口 8時50分	地下鉄三宮(9:00)→谷上乗換→神戸電鉄六甲駅(9:28) 帰り ケーブル下からバス利用で阪急、JR、阪神へ	神鉄六甲駅(9時半)→シュラインロード→記念碑台(790m正午、昼食、零時半出発)→油こぶし→ケーブル下(ケーブル利用可)	☆	☆	① 10k(標高差300m) ② 4時間半 ③ 往路、三宮地下鉄から580円、帰り、阪急六甲へバス210円
	<火>								
5月	16日	<A> ① 高橋近子 ② 棚原博子	奥高座滝と九輪草の咲く黒五谷 滝と花をめぐる	阪急 芦屋川 北広場 9時	集合場所から徒歩でスタート 黒五谷・・・岡本八幡神社<解散>	阪急芦屋川駅北広場(9:00)・・・城一山・・・(高座谷)・・・奥高座滝・・・石の広場・・・黒五谷(12:00)<昼食>・・・七兵衛山<標高:462m>・・・岡本八幡神社(14:20着予定)<解散>	☆	☆	① 7km (高度差:434m) ② 4時間20分 ③ (岡本から電車で帰る人)160円
	<火>								

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	30日	① 木下文子 ②	＜B＞ 交野山 絶景を楽しむ	JR芦屋駅 8時半	JR芦屋駅(新快速草津行、8:36発)→尼崎駅乗換(8:46着、学研都市線同志社前行8:46発)→津田駅(9:36着)810円 帰り 京阪交野線きさいち駅→京阪電車枚方市駅經由京橋駅でJR乗換、芦屋へ	津田駅(9:40)→グラウンド→国見山(280m、10:40)→交野山(341m、11:30、昼食、零時出発)→野外活動センター→くろんど園地(13:30)→京阪きさいち駅(14:30)	☆	☆	①10km(高度差)300m ②4時間 ③行き810円、帰り760円
	<火>								
6月	6日	① 高橋 近子 ② 棚原 博子	＜A＞ 虚空蔵山 信仰の山で展望を楽しむ	阪急芦屋川北広場 8時55分	往路:阪急芦屋川駅(9:05発 →西宮北口(9:12着・今津線 9:18発) →宝塚駅(9:32着)・JR宝塚駅(9:47発)⇒藍本駅(10:15着) 復路:JR草野駅(14:28発) ⇒ 宝塚駅(15:11着)・阪急宝塚 ⇒ 芦屋川駅	藍本駅前(10:15)・・・登山口(10:45)・・・虚空蔵寺(11:15)・・・虚空蔵山<標高:592m>(12:00)<昼食>・・・3本目の鉄塔・・・JR草野駅(14:00着予定)	☆	☆	① 7 km (高度差:412m) ② 3時間40分 ③ 阪急230円+JR590円の各往復で計1,640円
	<火>								
6月	20日	① 三浦 恵 ②	＜B＞ 再度公園から森林植物園 紫陽花が見頃	JR元町駅西口改札口 9時	JR元町駅集合	JR元町駅(9:00)→諏訪神社→大師道→再度公園(11:30、昼食、零時出発)→洞川湖→森林植物園正門入口(13:00,13:45出発)→谷上駅(14:30、またはバスで北鈴蘭台へ)	☆	☆	①10k、450m ②5時間 ③帰り 北鈴蘭台から神戸三宮550円 植物園は県内在住65歳以上は照明書持参で無料、期間無料バスあり
	(火)								