

# 芦屋やまぼうし 例会計画書<2023年10月～12月>①

2023年8月29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。

10月	10日 <火>	<B> ①三浦恵	奈良山の辺の道 秋の収穫と原風景を楽しむ	阪神芦屋駅 8時20分	芦屋駅(8:29発近鉄奈良行急行)→大阪上本町(9:00着、大阪線青山行急行9:10発)→桜井(9:52着)→JR桜井駅(10:13発奈良行)→巻向(10:19着)  近鉄天理駅(15:15、平群乗換)→大和西大寺(15:40着、神戸三宮行急行15:52発)→芦屋戻り(17時頃、JR、阪神)	巻向駅(10:20)→万葉の楽園手前から古道へ(10:40)→トレイルセンター(11:40、昼食、12:15出発)→竹ノ内環濠集落→石上神社分岐を左へ(13:45)→なら歴史芸術文化村(14:30)→近鉄天理駅(15:00)	☆ ☆	①8k (高度差ほぼなし) ②3時間 ③行き1410円 帰り1240円(鶴橋からJR利用で)
10月	24日 <火>	<A> ①高橋 近子 ②棚原 博子	東おたふく山 近場の山を歩く、りんどうを訪ねる	東おたふく山登山口 9時15分	各自バスで(阪神芦屋駅8:49 JR芦屋駅8:55、阪急芦屋川9:00)→東おたふく山登山口9:11	東おたふく山登山口(体操して9:25スタート)→東おたふく山<697m>(10:15)→雨ヶ峠11:00→黒五谷(12:00、昼食、12:30出発)→打越峠→岡本(14:00) 解散	☆ ☆	①7km (高低差400m) ②5時間 ③バス代 220円
11月	7日 (火)	<B> ①藤澤敬子 ②福田由子	岩湧山 山頂で広大なスキの草原と展望を楽しむ	阪神芦屋駅 8時00分	奈良行き急行(8:05発)→大阪難波駅(8:35着)→南海高野線急行三日月市町行(8:50発)→三日月市町(9:23着) タクシー相乗りで四季彩館(9:45頃)  紀見峠駅(高野線急行難波行15:14発)→難波駅(15:55着)→急行三宮行(16:06発)→阪神芦屋駅(16:39着)	岩湧の森(10:00)→きゅうざかの道経由→東峰(11:00)→岩湧山頂(897m、11:15、昼食、正午出発)→東峰(12:15)→五ツ辻(12:40)→根古峰(13:30)→腰が滝(14:20)→南海高野線紀見峠駅(15:00)	☆ ☆	①8k、高低差500m ②4時間 ③行き940円+タクシー相乗り(@1000円程)、帰り1040円

芦屋やまぼうし 例会計画書<2023年10月～12月>②

2023年8月29日

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
11 月	21 日  <火>	① 石濱輝代 ② 棚原博子	<b>&lt;A&gt;</b>  高取山・よ こお野路 菊の丘  高取山への一般 コース & 4万株 の県花、野路菊 が見頃	山陽電鉄 板宿  9時15分	阪神芦屋 8:37 特急 --- 9:06 板宿 乗換なし 阪急、JR は各自で  高倉台南口バス停 神戸市バス または 神 姫バス---須磨駅	山陽電鉄板宿9:15 → 一の宮コース → 高取山<312m> 11:20 昼食 11:40→ 六甲縦走路 → 妙法寺 → 13:20 横尾野路菊の丘 → 14:00高倉 台南口バス停 → 須磨駅14:20頃	☆	☆	① 8km (高度差310m) ② 3時間40分 ③ 1530円
12 月	5 日  <火>	①木下文子	<b>&lt;B&gt;</b>  森林植物園  紅葉を訪ねて	神戸市営 地下鉄 三ノ宮駅  9時10分	地下鉄三宮駅(9:15発)→谷上駅(9:26着)  森林植物園 70歳以上無料、証明書類必要	谷上駅(9:30)→弓削牧場→森林植物園 (11:30、園内散策、昼食、12:30東門集 合)→トエンティクロス経由→地藏谷出合 (13:30)→市ヶ原(13:50)→新神戸駅 (14:30)解散	☆	☆	① 8km (高度差200m) ② 4時間 ③ 地下鉄代280円
12 月	19 日  (火)	① 稲垣保夫 ② 高橋 近子	<b>&lt;A&gt;</b>  西宮を 北から南 へウオー キング  甲山から阪神西 宮まで下りのウ オーキングを楽し み、引き続き忘年 会へ	各自、右 記の阪急 バス苦楽 園経由夙 川行に乗 車下さい。  苦楽園口 バス停: 9:15	各自阪急バス、苦楽園経由阪急夙川行[15] (阪神芦屋駅 8:44 →JR芦屋駅 北口1 8: 52、→苦楽園口バス停 9:12 下車 *阪急 芦屋川は経由しませんのでJR芦屋北口1より乗 車下さい。  阪神西宮、「食事処:はたごや」にて、忘年会 12時 45分スタート、忘年会のみの参加もOKです。	苦楽園口(9:20)→北山植物園→ 北山ダム→(10:30)甲山ふもと →愛の像→(11:30)森林公園前 →広田神社→(12:30)阪神西宮 駅前「はたごや」	☆	☆	① 9 km (高度差:100m) ② 3時間 ③ バス代220円、 ランチ1480円