

モットー「楽しき中にも規律あり」トップより先に歩かない。アンカーより後にならない。

会員各位

2004年10月10日

松愛会 兵庫歩こう会

健脚コース

第103回「北摂最高峰剣尾山を登る」ご案内 記

集合日時： 2004年 11月18日（木） 9時00分 受付開始 8時30分

集合場所：能勢電車「山下駅」出口

雨天対応：NHK 大阪の前日午後6時50分(かんさいニュース1番)(KOBE 発は×)または午後8時55分の
天気予報で兵庫県南部の午前、午後いずれかの降水確率が50%以上の時は中止します。

コース：山下駅(バス)宿野(200m)～青少年野外活動センター入口(490m)～出口(550m)～国界(730m)～
剣尾山(784m)～送電塔(684.1m)～能勢の郷BS(290m)＝(バス)山下駅

歩行距離：10.1km 所要時間：4時間45分 標高差：484m 難易度：★★★☆☆

ワンポイント：帰路のバスは本数が少ないので、バスに間に合うように歩きます。

費用：500円(参加費) バス運賃は個人負担です。山下→宿野間(470円)、能勢の郷→山下間(590円)

電車案内：阪急電車+能勢電車

| 行き先 | 梅田 | 十三 | 川西能勢口 | | 山下 | | 宝塚 | 川西能勢口 |
|----------|------|------|-------|------|------|--|------|-------|
| | | | 着 | 発 | | | | |
| 宝塚(急行) | 7:42 | 7:47 | 8:07 | 8:10 | 8:27 | | 7:48 | 8:01 |
| 宝塚(通勤急行) | 7:54 | 7:58 | 8:19 | 8:25 | 8:42 | | 8:08 | 8:22 |

[緊急連絡先] 甲斐=090-3272-1102、大下=090-9997-6553

一般コース

第103回「紅葉を求めて神戸森林公園へ」ご案内 記

集合日時： 2004年 11月16日（火） 10時00分 受付開始 9時30分

集合場所：神戸地下鉄(北神急行)、新鉄 「谷上駅」出口

雨天対応：NHK 大阪の前日午後6時50分(かんさいニュース1番)(KOBE 発は×)または午後8時55分の
天気予報で兵庫県南部の午前、午後いずれかの降水確率が50%以上の時は中止します。

コース：谷上駅(240m)～森林植物園(450m)～園内散策～谷上駅

歩行距離 11.2km、所要時間 5時間00分、標高差 210m、難易度 ★★

ワンポイント：山道があります。

費用：800円(参加費+入園料(300円)(兵庫県在住者(証明要)で65歳以上の方は入園料無料))

電車案内：阪急電車+神戸地下鉄(山手線)

| 阪急電車 | | | | | | | 北神急行(地下鉄) | | |
|------|------|----------|------|------|--------|------|-----------|------|------|
| 宝塚 | 西宮北口 | 行先 | 梅田 | 十三 | 西宮北口 | 三宮 | 三宮 | 谷上 | |
| 発 | 着 | | | | 発 | 着 | | | |
| 8:36 | 8:50 | | | | 新開地・特急 | 8:45 | | | 8:49 |
| 8:47 | 9:01 | 新開地・通勤特急 | 8:58 | 9:02 | 9:14 | 9:27 | 9:36 | 9:46 | |

[緊急連絡先] 久保=090-7348-0815、甲斐=090-3272-1102

11月11日（木）までに必ず参加・不参加の連絡を下記宛にお願いします。

兵庫西支部の皆さんへ：連絡先を変更しました。

| 支部 | Tel&Fax | 担当 | e-mail |
|-------|--------------|-------|--|
| 兵庫東支部 | 072-799-0939 | 甲斐 實 | m-kai@amy.hi-ho.ne.jp |
| 兵庫西支部 | 0798-47-6368 | 本田 俊行 | |