

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、間隔を開けない、アンカーより後にならない。

2005年4月15日

会員各位
健脚コース

松愛会 兵庫歩こう会

第109回 例会「三草山から北摂の街を望む」ご案内
記

集合日時： 2005年 5月19日(木) 9時10分 受付開始 8時40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)(ニュースKOBEBE発は×)または午後8時55分の天気予報で大阪府の降水確率が午前50%以上、午後70%以上の時は中止です。

コース：山下駅=森上BS(210m)~下所(290m)~才の神峠(420m)~三草山(564.1m)~上阿古谷(160m)~旧丹後街道~日生中央駅(120m) 注：“=”：バス乗車

歩行距離：12km、所要時間：6時間、標高差：444.1m、難易度：★★★★☆

費用：500円(参加費)、バス運賃：片道470円(運賃は個人負担です)、ラガー使用可。

電車案内：阪急電車

	梅田	十三	川西能勢口			山下	宝塚	川西能勢口
			着	乗換	発			
通勤急行 宝塚	7:54	7:58	8:19		8:25	8:42	8:08	8:22
通勤急行 雲雀花屋敷	8:10	8:14	8:33		8:37	8:54	8:16	8:29

アドバイス：山頂間近はきつい登りがありますが、比較的楽なコースです。

[緊急連絡先] 甲斐=090-3272-1102

一般コース

第109回 例会「武庫川(三田)新緑回廊の散策」ご案内
記

ご注意：年間計画の柏野山は登山道荒廃のため変更しました。集合場所、時間を変更しています。

集合日時： 2005年 5月17日(火) 10時00分 受付開始 9時30分

集合場所：JR福知山線「新三田駅」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)(ニュースKOBEBE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%以上の時は中止です。

コース：新三田駅~加茂~武庫川堤防~三田市総合福祉保健センター~金心寺~天神公園~旧九鬼家~JR三田駅

歩行距離：14km、所要時間：4時間00分、標高差：ほとんどなし、難易度 ★

費用：500円(参加費)

電車案内：JR福知山線

	JR大阪	JR尼崎			川西池田	宝塚	新三田	
普通 尼崎	⑥8:30	④8:37	乗換	普通 新三田	②8:43	8:57	9:04	9:24
快速 網干	③8:51	①8:56	換	快速 新三田	②8:58	9:13	9:20	9:37

上記時刻の左の○印数値：ホーム番号

アドバイス：田園地帯の平坦な道で、ほとんどが舗装されています。

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

5月12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。

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

ご連絡：健康保険証が個人別カードタイプになりました。携行をお願いします。