

開催日 偶数月：第3火曜日
(原則) 奇数月：第3木曜日

健 脚 コ ー ス
2004年度計画

松愛会
兵庫歩こう会

回	開催月日	項 目	コース概要 (カッコ内数値は標高)	集合場所・時間
97	4月15日(木) 距離：10km 時間：5h00m	健脚、一般合同 やすらぎ広場から 中山最高峰へ	阪急宝塚駅(50m)～御殿山団地登山口(170m)～やすらぎ広場(300m)～奥の院～中山最高峰(478m)～桜台稜線コース～中山寺(90m)～中山駅(60m)	阪急 宝塚駅 10時00分
98	5月20日(木) 距離：9km 時間：5h00m	小塩山から金蔵寺を 訪ねて	東向日町駅 ^{バス} ＝南春日町BS(100m)～花の寺～小塩山登山口(m)～小塩山(642m)～金蔵寺～南春日町BS	阪急 東向日町駅 9時30分
99	6月15日(火) 距離：10km 時間：5h00m	六甲・油こぶしから 神戸市街地を望む	阪急六甲駅(60m)～ケーブル下(250m)～油コブシ登山口～芝生広場(580m)～油コブシ(640m)～新神戸変電所(200m)～六甲駅	阪急 六甲駅 10時00分
100	7月20日(火) 距離：6km 時間：2h30m	北大阪合同 妙見山 ^{パペーキュー}	ときわ台駅(170m)～妙見ケーブル下(230m)～大堂越峠(590m)～水の広場(510m)～バーベキュー会場・昼食～ケーブルで下山	能勢電 ときわ台駅 9時00分
		8月はお休みとします		
101	9月16日(木) 距離：7km 時間：4h20m	百丈河原から鎌倉峡 ⇒大岩山	JR道場駅(140m)～鎌倉茶屋(180m)～船坂川(鎌倉峡)～平田配水場(260m)～道場駅 渡渉するところあり	JR道場駅 10時00分
102	10月19日(火) 距離：12km 時間：4h15m	有馬富士山頂から 三田盆地を望む	JR三田駅(150m)～三輪神社～大池西端(180m)～有馬富士山頂(374m)～山頂広場(320m)～三田森林公園～JR新三田駅(160m)	JR三田駅 10時00分
103	11月18日(木) 距離：11km 時間：4h30m	北摂最高峰 剣尾山に登る	山下駅 ^{バス} ＝宿野BS(200m)～青少年野外センター(490m)～国界(730m)～剣尾山(784m)～行者山(460m)～能勢の郷BS(290m)＝山下駅 ^{バス}	能勢電 山下駅 9時10分
104	12月16日(木) 距離：5km 時間：2h00m	一般、健脚合同 関帝廟・相樂園と ルミネリエ(納会)	高速神戸駅～湊川神社(6m)～モダン寺～関帝廟～相樂園(40m)～会食(50m)～解散～南京町散策～ルミネリエ見物	神戸高速鉄道 高速神戸駅 12時30分
105	1月20日(木) 距離：11km 時間：4h30m	大阪平野と能勢の壁 五月山から六個山へ	阪急池田駅(20m)～秀望台(130m)～愛宕神社(200m)～日の丸展望台(310m)～六個山(400m)～桜の広場～箕面駅(90m)	阪急 池田駅 9時30分
106	2月22日(火) 距離：14km 時間：6h00m	白髪岳から 篠山盆地を望む	JR古市駅(210m)～白髪岳登山口(400m)～白髪岳(821m)～松尾山(687m)～本堂跡(530m)～古市駅 アイゼン必携	JR古市駅 9時40分
107	3月15日(火) 距離：24km 時間：8h00m	北大阪健脚合同 新六甲縦走Ⅲ	王子公園駅(50m)～摩耶 ^{ロープウェイ} 下駅(140m)＝星の駅(670m)～三国池～記念碑台(790m)～一軒茶屋(930m)～船坂峠(650m)～大谷乗越(510m)～塩尾寺(410m)～宝塚駅(40m) ヘッドライト必携	阪急 王子公園駅 9時00分

年間計画は変更する場合がありますので月次の詳細案内状によりご参加下さい。

上記時間は行程の所要時間です、あくまでも目安です。また、距離は国土地理院の地形図から算出したものもあり、近めに表示されてます。

⇒印の青字は下見の結果行き先変更したものの。内容は月例案内状を見てください。

開催日 偶数月：第3木曜日
(原則) 奇数月：第3火曜日

一 般 コ ー ス
2004 年 度 計 画

松愛会
兵庫歩こう会

回	開催月日	項目	コース概要 (カッコ内数値は標高)	集合場所・時間
97	4月15日(木) 距離：7km 時間：4h10m	一般、健脚合同 やすらぎ広場から 中山夫婦岩へ	阪急宝塚駅(50m)～御殿山団地登山口(170m)～やすらぎ広場(ここまで健脚組と合同)(300m)～夫婦岩～奥の院参道～中山寺～中山(60m)	阪急 宝塚駅 10時00分
98	5月18日(火) 距離：10km 時間：4h00m	満願寺から多田神社 を尋ねる	阪急山本駅(50m)～最明寺滝～満願寺～峠(180m)～湯山台スポーツ公園～乳母ヶ池(90m)～多田神社(50m)～能勢電多田駅(40m)	阪急 山本駅 10時00分
99	6月17日(木) 距離：9km 時間：4h10m	ケーブル六甲山から 逢山峡・有馬口へ	六甲ケーブル下駅 = ケーブル山上駅(710m)～六甲山小学校～記念碑台(800m)～前ヶ辻～シュラインロード～東山橋(370m)～神戸電鉄有馬口駅(290m)	六甲ケーブル下 駅 10時00分
100	7月20日(火) 距離：4km 時間：1h40m	北大阪合同 妙見山ハーフマラソン	能勢電・妙見口駅(190m)～黒川駅(ケーブル下)(230m)＝ケーブル山上駅(490m)～妙見山参拝(620m)～水の広場(510m)～ハーフマラソン会場～ケーブル山上駅＝黒川駅～妙見口駅	能勢電 妙見口駅 9時30分
		8月はお休みとします		
101	9月21日(火) 距離：11km 時間：3h30m	桂川サイクリングロードで 松尾大社参拝	洛西口駅(20m)～久世橋～桂川サイクリングロード～西橋(23m)～桂川サイクリングロード～松尾大社(39m)～嵐山駅(33m)	阪急 洛西口駅 10時00分
102	10月21日(木) 距離：7km 時間：3h10m	柳生の里から笠置へ	JR奈良BS = 柳生BS(10時40分)(250m)～芳徳寺(300m)～柳生中～十兵衛杉～笠置寺入口(250m)～JR笠置駅(50m)	JR奈良駅前 バス停③乗場 9時30分
103	11月16日(火) 距離：9km 時間：5h00m	紅葉を求めて 神戸森林公園へ	北神急行・谷上駅(242m)～山田道～森林植物園(昼食)(441m)～山田道～北神急行・谷上駅	北神急行 谷上駅 10時00分
104	12月16日(木) 距離：5km 時間：2h00m	一般、健脚合同 関帝廟・相楽園と ルミナリエ(納会)	高速神戸駅～湊川神社(6m)～モダン寺～関帝廟～相楽園(40m)～会食(50m)～解散～南京町散策～ルミナリエ見物	神戸高速鉄道 高速神戸駅 12時30分
105	1月17日(月) 距離：9km 時間：5h00m	西宮神社初詣と 酒蔵見学	阪神 香櫨園駅～西宮戎神社～白鹿酒ミュージアム記念館～白鹿酒造博物館～交通公園～白鹿緑水苑～宮水発祥の地～日本盛煉瓦館～阪神今津駅 全行程ほぼ平地	阪神 香櫨園駅 10時00分
106	2月17日(木) 距離：8km 時間：5h00m	保久良神社・金鳥山 から岡本梅林へ	岡本駅(30m)～保久良神社(180m)～金鳥山(330m)～はぶ池分岐(370m)～平野神社(30m)	阪急 岡本駅 10時00分
107	3月17日(木) 距離：11km 時間：4h10m	多田銀山跡を尋ねて	日生中央駅(120m)～神社前～金山彦神社(140m)～銀山跡(160m)～峠(210m)～紫合BS(90m)＝日生中央駅	能勢電 日生中央駅 10時00分

年間計画は変更する場合がありますので月次の詳細案内状によりご参加下さい。

上記時間は行程の所要時間です、あくまでも目安です。また、距離は国土地理院の地形図から算出したものもあり、近めに表示されてます。