

# 2024年4月例会案内

## ● ハイキング用品一覧表

登山靴・雨具・水筒・ザック・弁当・帽子・手袋・地図・時計・  
筆記具・保険証・タオル・携帯電話・ゴミ袋・ティッシュペーパー・  
救急医薬品セット・ヘッドライト・非常食・ザックカバー・  
磁石・ライター・新聞紙

日帰り山行は、2日前までにリーダーまたは、サブリーダーに連絡を  
お願いします。リーダーは、前日までに計画書を連絡先にFAXまたは、  
メールでお願いします 山行指導部より

## 例会、山行ランク

☆	歩行が3～4時間前後、登山道も整備されている。
☆☆	一般向き歩行が4～6時間前後、登山道も整備されている。
☆☆☆	中級向き歩行が5時間以上、急な登下降がある。
★	健脚向きで急な登下降や岩稜、沢歩きあり。岩登り

- ◇ 初心者向きの岩登り例会は、別途表示します。◇ 会員はどの例会にも参加できます。直接リーダーに申し込んで下さい。  
但し中級向き、健脚向きの例会についてはリーダーと相談して下さい

## 例会山行のリーダーの方へ

例会計画書と下山報告を下記「連絡先」に提出願います。

下山報告はTEL 又はメールで願います。例会中止の場合も必ず連絡を！

4月の連絡先 平野  
5月の連絡先 栄  
6月の連絡先 山田(修)



- ◆例会参加は、実施日の2日前までに CL 又は SL に連絡ください
- ◆参加者が 10 人以上の場合は、グループ分けを行います。
- ◆定員制限がある場合がありますので、ご注意ください。

## ■4月6日(土) ☆ お花見・クリーンハイク

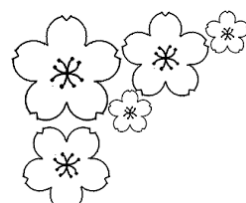
集 合：地下鉄名谷駅 9:00

C L：山田(恒) SL：栄

コース：名谷駅～のじぎくの丘～榎尾山～離宮公園～須磨寺広場

装 備：ハイキング用品・金バサミ・ゴミ袋・弁当・

※ 申し込みは栄和美までショートメールでお願いします



スリルを味わった後は

満開の山吹や乱舞する春の女神ギフチョウに癒される！

## ■4月8日(月) ☆☆ 眺望満点、小野アルプス・紅山

集 合：名谷駅ロータリー 9:00 【距離：6 km・所要時間：4Hr】

C L：小谷(修) SL：高松

コース：鴨池駐車場ー岩倉峠ー紅山ー惣山ー展望台ーアンテナ山ー鴨池

装 備：ハイキング用品

※車使用につき人数制限あり 現地集合歓迎(鴨池駐車場)

## ■4月13日(土) ☆ 林間を散策し、山道を下る

集 合：鈴蘭台駅改札口 9:00

C L：勝 SL：島村

コース：鈴蘭台駅～君影団地～イヤガ谷東尾根登山口～君影ロックガーデン  
～烏原水源地～氷室神社～湊川駅

装 備：ハイキング用品

## ■4月15日(月) ディキャンプ場でバーベキュー

バーベキューは 12:00~14:00 (現地 11:30 集合)

① 名谷から徒歩 名谷駅改札口 9:50 集合

CL: 高松 SL: 小谷(修)

② 名谷バスターミナル 9:50 集合 (120 系統 10:00 発に乗車)

③ 地下鉄 妙法寺駅前から無料シャトルバスあり (9:50 発)

④ 現地集合 11:30 にディキャンプ場集合

本館前より巡回バス有り (10:40 発) ディキャンプ場下車

申込みはショートメールにて 4/10 迄に 中村、島村まで

装 備: 食器・箸・コップ・必要な方はおにぎり等 持参

お茶(飲み物は各自ご持参下さい) 現地に売店あり

※ 各自年齢証明になるものをご持参ください

※ 参加費用は 500 円 ※ 雨天の場合 予備日 4/19 (金)

## 西須磨の尾根道と山腹のウォーク

### ■4月20日(土) ☆ FRS ハイキング C コース下見

集 合: 妙法寺駅 9:30 ☆☆ 【8.5 km 4Hr】 下山予定 15:00

C L: 折登 CL: 栄

コース: 妙法寺駅~のじぎくの丘~高倉会館~鉄拐山~山上公園~妙見堂跡  
~須磨駅

装 備: ハイキング用品 ※スタッフ以外の方の参加も可能

※ 雨天時は順延

## 記念山行シリーズ 六甲山系の三角点 50 探訪 <<第7回>>

### ■4月27日(土)

集 合: JR 住吉駅改札 8:50 9:05 バス乗車【11 km 5.5Hr】

C L: 折登 CL: 勝

コース: 住吉バス停=くるくるバス=エクセル東バス停(住吉台)~五助山  
△~凌雲台△~極楽茶屋跡~有馬温泉駅

装 備: ハイキング用品 ※ コース図は準備します

新緑の中、歴史にふれながら歩きましょう

■4月29日（月）丹生山系縦走 ☆☆☆

集 合：神鉄箕谷駅 8:30

C L：横山(幸) CL：太田

コース：箕谷駅＝バス＝衝原～義経道入口～丹生山～帝釈山～双坂池～  
稚児ヶ墓山～肘曲～柏尾台＝バス＝谷上駅

装 備：ハイキング用品

須磨 FRS ウォーキング 2024 雨天中止

■5月11日（土）須磨の自然を訪ねるウォーキング

A コース 親子で須磨の自然を体感するウォーク

B コース 須磨の自然と歴史を訪ねるウォーク

C コース 西須磨の尾根道と山腹道のウォーク

※ 詳しくは、チラシをご覧ください

※ 須磨 FRS ネットを検索して申し込みをしてください。

申込期間 4月8日～4月30日 先着順

創立 50 周年記念 春のバスハイク 雨天決行

■5月20日（月）駒の尾山&ヤマシャクヤク・クリンソウ

費 用：6,000円

定 員：27名

※ 詳しくは、チラシをご覧ください