

阪神シニアカレッジ

歩こう会

(略称HSC歩こう会)



歩こう会

「HSC 歩こう会」のご案内 新入会員募集中

2024年12月例会案内

■28期・16期 学年合同班

「五月山ハイキング・池田街歩き」

■27期・15期 学年合同班

「目指せ 箕面の大滝」

■26期 学年合同班

「芦屋 高座の滝を巡るウォーキング」

■25期 学年合同班

休会



日頃、次のような悩みや希望をお持ちの方はいらっしゃいませんか？

- 運動不足だけど、スポーツは苦手だし、用具をそろえるのも面倒。
- コロナ禍もほぼ収まり、ウォーキングを通じて仲間を増やしたい。
- 健康維持・増進のためウォーキング、ハイキングを考えているが、一人で行くのはちょっと…。

そのような方は、HSC「歩こう会」に入会してみたいませんか？

1. HSC「歩こう会」の概要



①月1回、メンバーと一緒に、歩きます。

服装とか靴とか、歩きやすければ自由です。もちろん、用具も必要なし。

②場所は、街歩き、海岸通り、川岸沿い、農道などさまざま。

植物園や神社、低い丘や山の散策もあります。

③会費は「無料！」です。ただし、「入会金 500 円」のみ徴収します。

2. 具体的な活動



①原則として、毎月「第4土曜日」に例会（ウォーキング）実施。

ただし、夏の暑い時期（7、8月）や年度の節目（3月）は、原則お休み。

②「歩こう会」会員は89名（2024年3月時点）ですが、現在、基本的に学年ごとの少人数で、毎月それぞれ活動しています。

③以下の表は、ある年度の活動した例会の事例リスト(抜粋)です。

9月	26日(土)	21期 園芸・国際	歴史とバラの散歩道	阪急山本→あいあいパーク荒牧バラ園→天日神社→容住寺→昆陽池第一公園→昆陽稲荷祠→慈眼寺→鴻池神社→昆陽池公園(昼食)→旧西国街道→阪急伊丹	兵庫	阪急山本	阪急伊丹	9K	4H
	27日(日)	21期 健康	水都大阪ぐるっと散策 都会のオアシスを求めて	阪急梅田→淀川河川敷→毛馬開門→大川沿い→源八橋→天神橋筋商店街→中之島公園→中之島緑道→堂町→新梅田シティ→阪急梅田	大阪	阪急梅田	阪急梅田	12K	4.5H
	26日(土)	22期 健康	秋の多田銀銅山と彼岸花 秀吉伝説の郷	日生中央→うぐいす公園→静思館→広池大水路→多田銀銅山悠久の館→青木間歩→村中池→ふれあい公園→イオンモールバス停→日生中央	兵庫	能勢電 日生中央	能勢電 日生中央	10K	4.5H
	26日(土)	22期 国際	姫路城 周辺周回	JR姫路→景福寺公園→千姫の小径→シロトピア記念公園→三の丸公園→城見台公園→JR姫路	兵庫	JR姫路	JR姫路	7K	4H
10月	31日(土)	21期 園芸・国際	国史跡「多田銀銅山」 を訪ねて	日生中央→静思館→多田銀銅山悠久の館→悠久広場→代官所の門→金山彦神社→青木間歩→村上新田→道の駅いながわ→川床口バス停→日生中央	兵庫	能勢電 日生中央	能勢電 日生中央	10K	6H
	24日(土)	21期 健康	甲山森林公園から 北山公園・夙川上流	阪急仁川→地すべり館→甲山森林公園→神呪寺→北山貯水池→北山緑化植物園→銀水橋→夙川上流→阪急夙川	兵庫	阪急仁川	阪急夙川	9K	4.5H
	24日(土)	22期 健康	夕照の道”瀬田川 ぐるり散歩道ウォーク	JR石山→瀬田唐橋→建部神社→雲住寺→ウオーターズ琵琶→瀬田川洗堰→南郷公園→石山寺→京阪石山寺	滋賀	JR石山	京阪 石山寺	10K	4H
	24日(土)	22期 国際	鈴蘭台～鳥原ダム ～湊川神社 水と森の回遊路	神鉄鈴蘭台→菊水山登山口→石井ダム→水と森の回遊路→鳥原ダム→雪見御所跡→湊川神社→JR神戸	兵庫	神戸電鉄 鈴蘭台	JR神戸	9K	4.5H
	24日(土)	23期 合同	伊丹公園めぐり	阪急山本→新池公園→荒牧バラ園→瑞ヶ池公園→昆陽池公園→西猪名公園→緑が丘公園→阪急伊丹	兵庫	阪急山本	阪急伊丹	11K	4H
	24日(土)	24期 合同	歴史とバラの散歩道	阪急山本→あいあいパーク荒牧バラ園→天日神社→容住寺→昆陽池第一公園→昆陽稲荷祠→慈眼寺→鴻池神社→昆陽池公園(昼食)→旧西国街道→阪急伊丹	兵庫	阪急山本	阪急伊丹	9K	4H
	28日(土)	21期 園芸・国際	姫路城周回 ぐるっと歩き	JR姫路→姫路キャッスルビュー→天守門→景福寺公園→千姫の小径→男山配水池公園→シロトピア記念公園→県立歴史博物館→市立美術館→城見台公園→イグレ姫路屋上→三の丸公園→JR姫路	兵庫	JR姫路	JR姫路	8K	4H

3. 「お問合せ」や「お試しウォーキング」のご案内

- ① **問合せの方**、また「入会」と決める前に、見学がてら**“お試し”**で参加してみようか（入会するかどうかはその後で）という方もご連絡ください。
- ② シニアカレッジの「新1年生」はもちろん、2、3、4年生も歓迎です。

問合せ（申込）先 ▼

4. 入会ご希望の方は

氏名（フリガナ）	
期・学科（○印）	<u>期</u> 園芸 健康 国際理解 ひとまち 学科
電話番号（携帯）	
電話番号（自宅）	
メールアドレス	
（例会案内等をメール添付でお送りします。）	
緊急時の連絡先	氏名： 電話： 関係：

上表の内容（各項目）を、熊野（会長）まで、メールで送信していただければ結構です。

次のページから、HSC「歩こう会」各学年ごとの直近の活動をご紹介します。

毎回、更新していきますので、お楽しみに！



五月山ハイキング・池田街歩き

五月山は阪急池田駅から近く様々なハイキングコースがあります。12月は紅葉も少なくなり、展望台から大阪の市街地がよく見えます。野鳥も鳴き声だけでなく、木に止まっている姿が観察できます。私鉄沿線に日本で初めて分譲住宅を開発した小林一三に関する施設などがあります。自然と文化に接しながら歩きましょう。例会の後は池田駅周辺で忘年会を兼ねた懇親会を行います。

日時 2024年12月21日(土) 予備日ありません

集合 12時 阪急電車 池田駅改札前 12時12分阪急バス乗車予定

解散 17時 池田駅東「かごの屋」で懇親会を行います。

持参品 健康保険証写し、携帯電話、名札、飲み物、交通系ICカードお勧め

例会の出欠 21日・懇親会別に12月6日(金)まで各学科の幹事さんにメールで連絡してください。

20日19時前のNHKの天気予報で兵庫県南部の降水確率午後が50%以上の場合は中止です。

中止の場合は12月20日19時過ぎに一斉メールします。

ただし、懇親会は会場予約の都合上21日(土)17時から開催します。

当日の連絡先

コース概略 歩行距離は約6Km

阪急池田駅(人) → 阪急バス「池田駅」乗車 → (230円) → 「五月ヶ丘小学校前」下車
緑のセンターで準備体操(人) → ひょうたん島コース → 愛宕神社(人) (がんがら火祭り松明) →
自然とのふれあいコース → 吊り橋 → 市民の森 小休止(人) → 日の丸展望台 休憩(人) →
五月平展望台 → 炭焼き小屋コース → 炭焼き小屋・杉ヶ谷広場 小休止 →
都市緑化植物園 休憩(人) → 小林一三記念館(人) 見学(300円) → 逸翁美術館 →
池田城跡公園 小休止(人) → 栄町商店街 → 阪急池田駅(人) 解散・懇親会「かごの屋」へ移動

地図・イラスト・関連写真を参考にしてください 懇親会詳細は別途案内します。

五月山ハイキングコース

ひょうたん島コース 自然とのふれあいコース 日の丸展望台
炭焼き小屋コース 緑のセンター



「がんがら火祭り」の大
いまつが市内を練り歩く
8月24日、中腹の「大一」
と「大」文字に火がともさ
れます。夏の夜の伝統的
な郷土の火祭りです。

五月山全景



池田市散策マップ

詳細は QR コード

都市緑化植物園

温室では、熱帯花木やサボテンなどの植物が四季を通して楽しめます。緑のセンターは入館無料で、展示会や喫茶スペースでくつろぐことができます。夏には花のガーデンに大輪のタイタンピカスが咲き乱れます。



池田城跡公園

池田市域一帯を支配していた地方豪族池田氏の居城跡地を公園として、平成12年にオープン。やぐら風展望休憩舎からの眺めは、池田市街地を一望できます。



小林一三記念館

多方面で活躍した起業家小林一三氏の華麗なる軌跡を、当時の資料、写真、映像等で紹介し、一三氏が構想を練った書斎等旧宅跡も公開しています。「雅俗山荘」「即庵」「費隠」「長屋門」「塀」の5つが国の登録文化財です。



阪急池田駅からの所要時間の目安 (徒歩)

- ◎カップヌードルミュージアム大阪池田へ 5分
- ◎落語みゅーじあむへ 9分
- ◎五月山動物園へ 15分
- ◎池田城跡公園へ 15分
- ◎逸翁美術館へ 11分
- ◎小林一三記念館へ 14分



カップヌードルミュージアム 大阪池田

日清食品創業者の安藤百福氏は、昭和33年に池田で世界初のインスタントラーメン「チキンラーメン」を発明しました。インスタントラーメン誕生の歴史を楽しく学べる体験型食育ミュージアムで、オリジナルカップヌードルが作れる「マイカップヌードルファクトリー(1食500円)」が人気です。



池田駅南へ5分、カップヌードルミュージアム

例会前の見学をお勧めします。

歩こう会 12 月度例会忘年会(懇親会)について



かごの屋 池田市役所前店

1. 場所 : かごの屋 池田市役所前店 (阪急池田駅より徒歩約 5 分)
2. 日付 : 12 月 21 日 (土)
3. 時間 : 17:00~19:00 (12 月度例会終了後)
4. 予算 : 3080 円(食事のみ:かやの屋御膳)+1980 円(飲み放題)
食事のみ or 食事+飲み放題は予約時に選択可

5. 注意事項

忘年会は、会場を予約しますので 12 月度例会が中止の場合でも開催しますので、ご了承ください。
当日、忘れないようにお願いします。





※籠盛りの内容は季節により異なります。

選べる肉料理
※写真は1頭産牛しゃぶしゃぶイメージです。

「お肉」はよく加熱してお召し上がりください。
お席にて調理いただく商品です。
コンロ、鍋、鉄板が大変熱くなりますのでご注意ください。



かごの屋御膳

選べる肉料理

国産牛しゃぶしゃぶ

または
サーロインステーキ

季節の籠盛り3種

天ぷら

にぎり寿司

茶碗蒸し

汁物



251

国産牛しゃぶしゃぶ

2,800円(税込3,080円)

天候等の事情により品切れ、または予告のない産地変更をすることがございます。 ● 店舗により一部メニューを販売していない場合がございます。 ● 詳細なアレルギー情報は係の者にお訊ねください。 ● 当店では調理場・調理器具・食器の使い分けをしております。各食材の製造工場や店舗での調理過程において、他の製品と製造ラインや厨房設備を共有している等の理由により、アレルギー原材料が付着・混入する場合がございます。 ● 掲載の写真はイメージです。 ● 当店で使用しているお米はすべて国産です。 ● 季節により、内容や器が写真と異なる場合がございます。 ● 22時以降は深夜料金10%を頂戴いたします。



目指せ 箕面の大滝

実施日：12月28日（土）

集合場所：A班 阪急石橋阪大前駅 B班 箕面駅

集合時刻：A班 10：00 B班 11：30

解散予定：箕面駅 14：00頃

持ち物：名札・保険証（写し）・携帯電話（スマホ）・救急用品・弁当・飲み物・敷物・雨具等
雨天中止：前日19時前のNHK天気予報で、兵庫県南部および大阪北部の降水確率が、午前午後どちらかが50%以上の場合、中止とします。予備日はありません。中止の連絡は、19時過ぎに各班長から参加者に連絡します。

参加申し込み：12月21日（土）までに、各班長は山内学年幹事に連絡を。

@今回は、変則的に二班に分けます。途中で出会わない限り別行動とし、箕面大滝で合流し食事にしたいと思います。トイレは、中程と滝付近にあります。適宜ご利用ください。



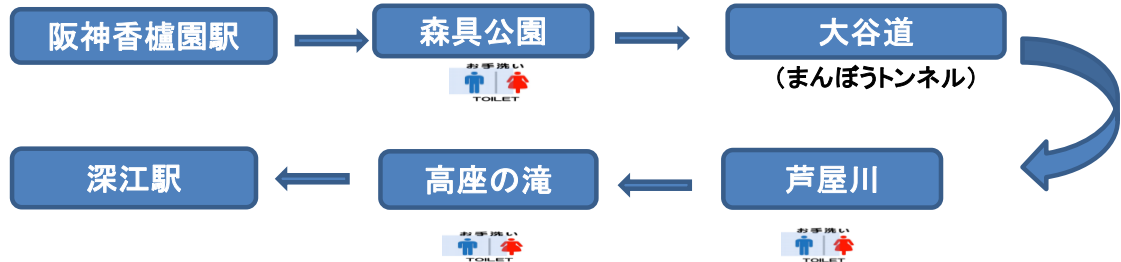
HSC 歩こう会26期 2024年12月度例会のご案内

担当 : B班



芦屋 高座の滝を巡るウォーキング

- 日時 : 令和6年 12月21日(土)
集合場所: 阪神電車 香櫨園駅改札を出たところ
集合時間: 午前10時
解散予定: 午後12時30分ごろ 阪神深江駅にて解散
コース : 香櫨園駅からフラットな山手幹線沿いを歩きますが 芦屋川沿いの途中から高座の滝までは上り坂になっています。
約7.8km 所要時間約2時間半 比較的初心者コースです。
尚 ゴールの深江駅周辺には レストランや居酒屋はありません。



大谷道(まんぼうトンネル)



芦屋川から高座の滝までは上り坂です。



高座の滝 ロックガーデン入口



朱鳥居前 ゴールまでもうすぐです。



持ち物 : 飲み物 健康保険証(写) 携帯電話 おやつ(自由) 名札を持参して下さい。
雨天対応: 前日午後7時のNHKの天気予報で 兵庫県南部または降水率が50%以上の場合は中止とします。 予備日はありません。

申し込み: **各幹事まで12月6日までにメールでお知らせ下さい。**
緊急の場合の連絡先は下記となっており 当日欠席の場合は必ず幹事まで連絡願います。



大谷道 JRの線路下をくぐる水路の上に作った やっと人が通れるほどの小さなトンネルを
通称【まんぼう】といいます。
まんぼうは 明治7年に国鉄が開業する際に線路の盛り土の下を用水が流れるように
作った小さなトンネルで その後人が通れるように水路の上に蓋をしたり 人が通れる適当な
大きさに作り変えたもので 【甲子園口】と【平松町の細雪】とこの【大谷道】の
3ヶ所が残っています。 (出展;情報サイト西宮流)

まんぼう 【まんぼう】とは 鉱石を取るために掘った坑道をさす【間府】がごげんだとか。。。 (Wikipediaより)

高座の滝 芦屋ロックガーデンへの登り口にあたり 滝の高さは10mの夫婦滝です。
滝の左横の岩盤には【藤木九三翁】のレリーフがはめ込まれています。
藤木は登山家として 日本に近代登山技術を伝え 芦屋ロックガーデン等の
命名者と知られています。 (出展;芦屋市市民生活部経済課)

朱鳥居 この鳥居は森稻荷神社の鳥居で 高さ5.8mで昭和2年に県立されました。昭和20年5月
11日の空襲の際 青木にあった川西航空機甲南製作所(現新明和工業)の攻撃の目印
となった悼ましい歴史を秘めています。 (出展;東灘区役所)

