

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

2025年2月例会案内

■28期・16期 学年合同班

「花と遺跡と飛行機と健脚祈願のハイキング」

■27期・15期 学年合同班

「『三田』から『ウッディタウン』へ」

■26期 学年合同班

「3年生最終 多田丘陵体感ハイキング」

■25期 学年合同班

「さよならの季節です。そして、初めましての新たな出会い」



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تهはいかがですか？

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→ウォーターズ琵琶→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→天手門→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 ▼

※お手数ですが、**メールにて**ご連絡ください。

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、（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、H S C「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！



「歩こう会」28期16期 2025年2月度例会案内

花と遺跡と飛行機と健脚祈願のハイキング

▷とき：2月22日(土)・・・予備日なし

▷集合：9時40分 JR猪名寺駅(JR宝塚線)改札前

▷解散：12時40分ごろ 服部天神宮(最寄り駅は阪急宝塚線服部天神駅) 行程7～8キロ

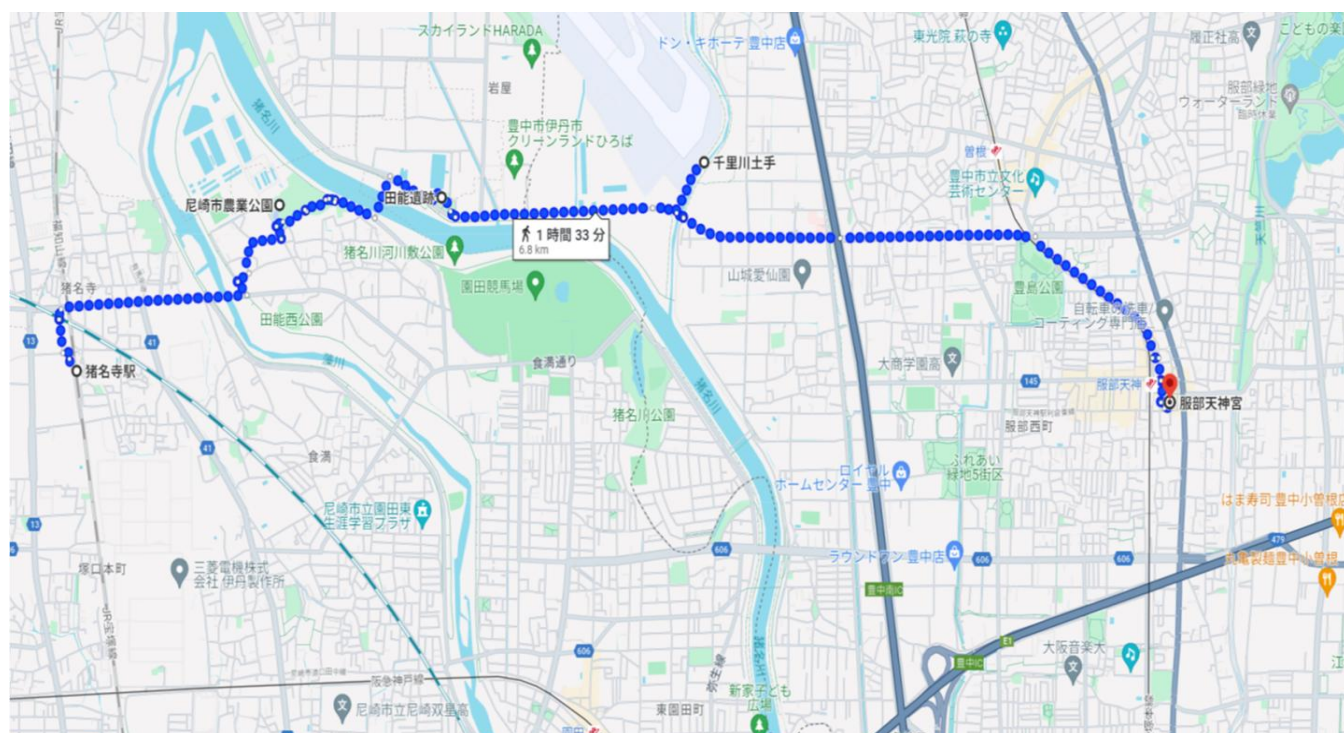
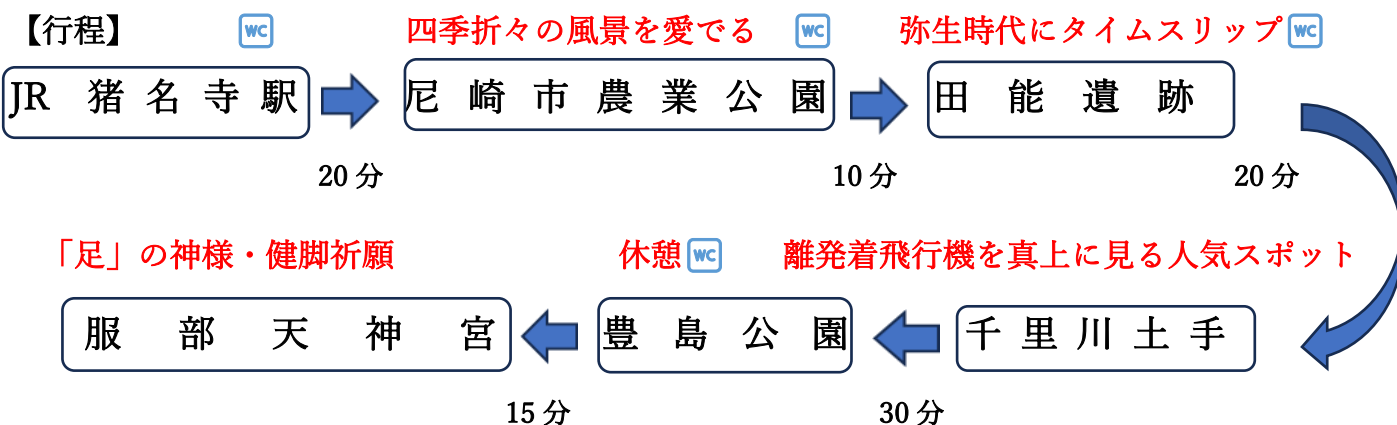
▷持参品：健康保険証写し、携帯電話、シニアカレッジの名札

防寒対策(飲み物、タオル、帽子等)、おやつ(お弁当は不要)

▷申し込み：2月8日までに幹事さんにメールで申し込んでください。

▷連絡先：

▷雨天は中止です。⇒2月21日の19時のNHKの予報で兵庫県南部の降水確率が午前あるいは午後50%以上の場合中止。中止の場合2月21日19時過ぎに参加者に連絡します。



◆尼崎市農業公園・・・季節の花を愛でる

尼崎市農業公園は年中無休、24 時間オープン of 公園です。

公園の名前は地味ですが、敷地面積 3 万 6000 平方メートルを誇り、園内 of 花壇では春には菜の花、夏にはひまわり、秋にはコスモスなど四季折々の花が楽しめます。季節の変わり目に郷土版新聞記事でもよく取り上げられ、「知る人ぞ知る」の穴場です。

また、ハナショウブ園にはハナショウブ約 70 種 2 万本が、ボタン園にはボタン 68 種 600 本、バラ園にはバラ 100 種 3000 本が植えられています。

◆田能遺跡（たのいせき）・・・弥生時代をしのぶ

工業用水園田配水場の建設現場で、昭和40年に偶然発見されました。弥生時代前期中頃から古墳時代初頭までの集落や人骨を伴った墓が発掘されました。田能遺跡は市民による保存運動によって遺跡の一部が保存され国指定史跡になっています。昭和45年には市民の悲願であった「田能遺跡資料館」開館を実現させました。

◆千里川土手・・・飛行機撮影の聖地



大阪国際空港の南端に接する千里川土手での着陸目の飛行機が頭上をかすめて飛ぶ姿は、まさに迫力満点！爆音が聞こえるとあっという間に目前に迫ってきます。シャッターチャンスを逃さずに。

「飛行機撮影の聖地」とも言われ、各地から飛行機の着陸を見に何時も人が集まっています。

◆服部天神宮・・・「歩こう会」にふさわしく健脚祈願を

服部天神宮は、菅原道真が足の病から回復し、太宰府まで無事到着したことにちなんで「足の神社」として知られています。「えっ、こんな所に建っているの？」と思ってしまいます。

スポーツ選手も数多く訪れるとのこと。この1年健脚健康で生活できることを祈願しましょう。



歩こう会 27 期学年合同班 2月例会案内

「三田」から 「ウッディタウン」へ

2025年



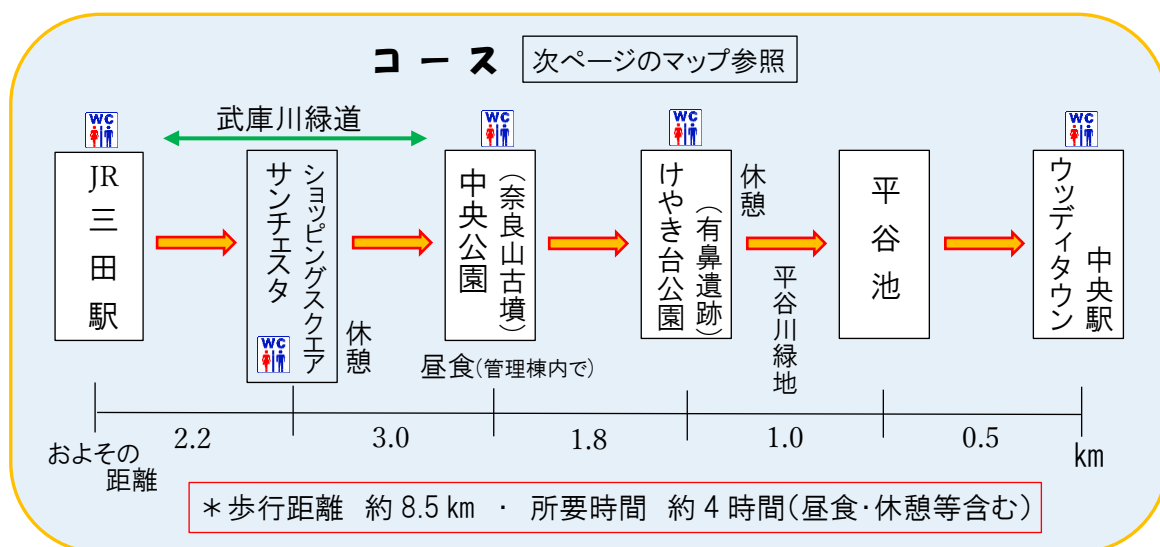
実施日 : 2月22日(土) ・ 予備日なし

集合場所 : JR 三田駅 (改札口を出た付近)

集合時刻 : 10時 00分

(解散予定 : 神戸電鉄・ウッディタウン中央駅 14時頃)

武庫川緑道



持ち物 : 健康保険証(写し)・携帯電話(所有者)・救急用品・雨具

弁当・飲み物・敷物 等

雨天中止 : 前日 17~19 時前のNHK天気予報で兵庫県南部の降水確率が
午前・午後どちらかが 50%以上の場合は中止

中止の場合: 前日 19 時過ぎまでに各班長からメール連絡

平谷川緑地



当日緊急連絡先

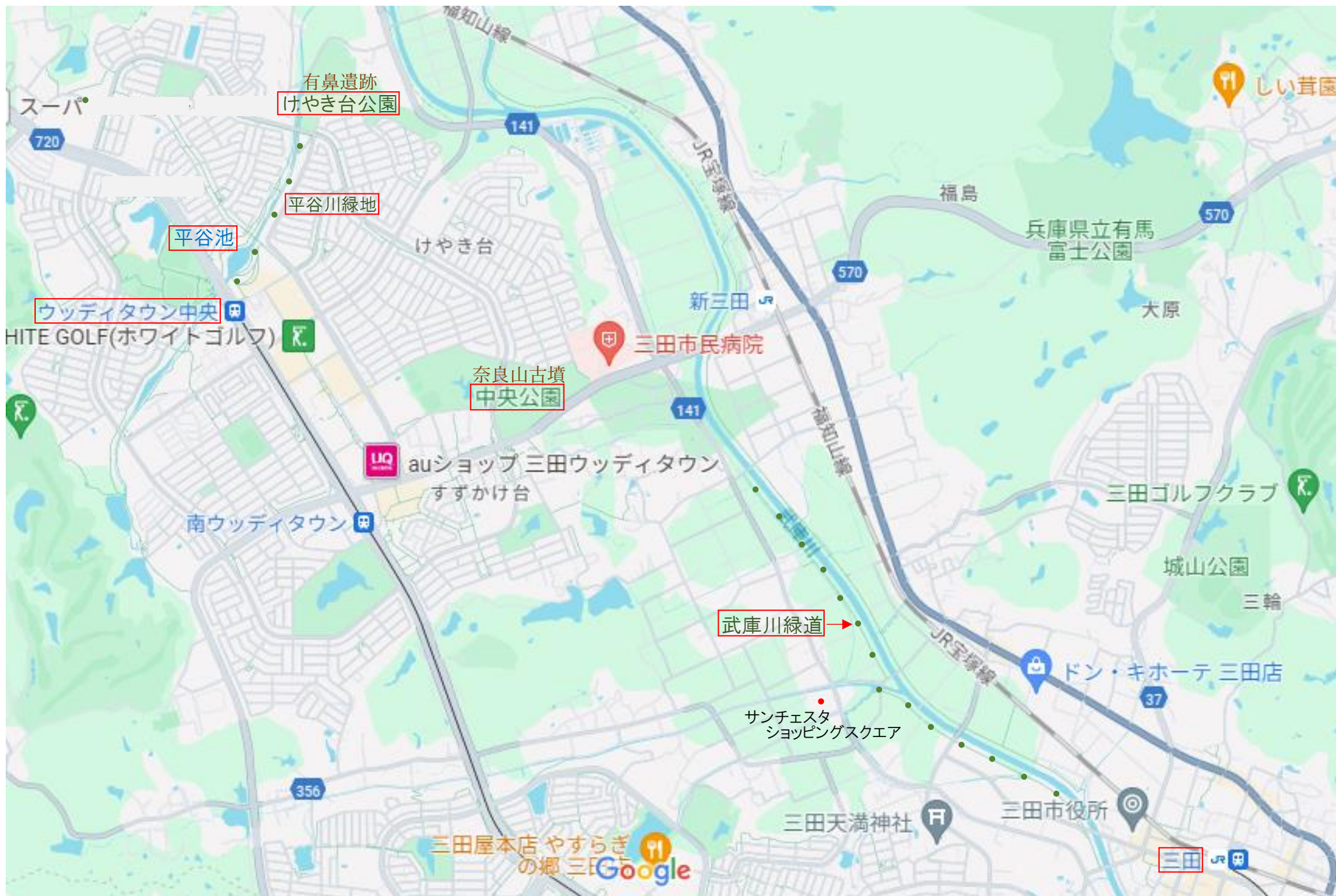


「学年新幹事会」のお知らせ

例会終了後「学年新幹事会」を開きます。
来年度の幹事、副幹事の方々は参加お願いします。

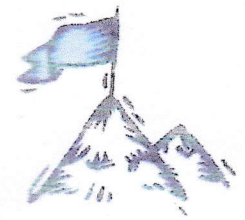
・場所 : イオン三田ウッディタウン
「サイゼリア」

・時間 : 14時頃から1時間程度



26期『歩こう会』 2025年2月度 例会案内

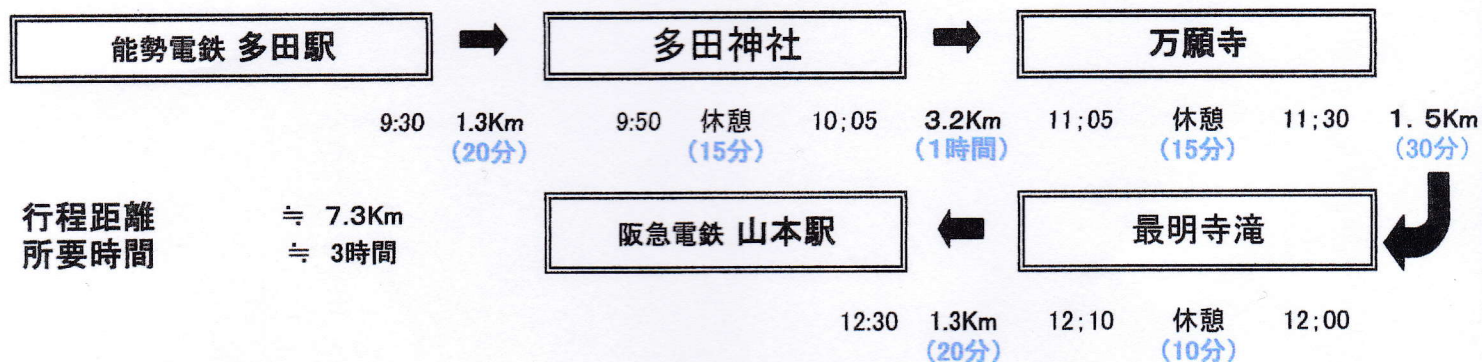
3年生最終 多田丘陵 耐寒ハイキング



実施日 2月22日(土)
集合場所 能勢電鉄 多田駅 改札口
集合時刻 9時30分

阪急川西能勢口駅 9:04 ⇒ 能勢電鉄多田駅 9:14
9:14 ⇒ 9:24

解散時刻 12時30分
解散場所 阪急電鉄 山本駅 改札口



持ち物 健康保険証・携帯電話・タオル・飲み物・おやつ・タオル

雨天中止 前日19時前のNHK天気予報で兵庫南部の降水確率が午前、午後どちらかが50%以上の場合中止。
(中止の場合は19時過ぎに参加者にメール配信します。)

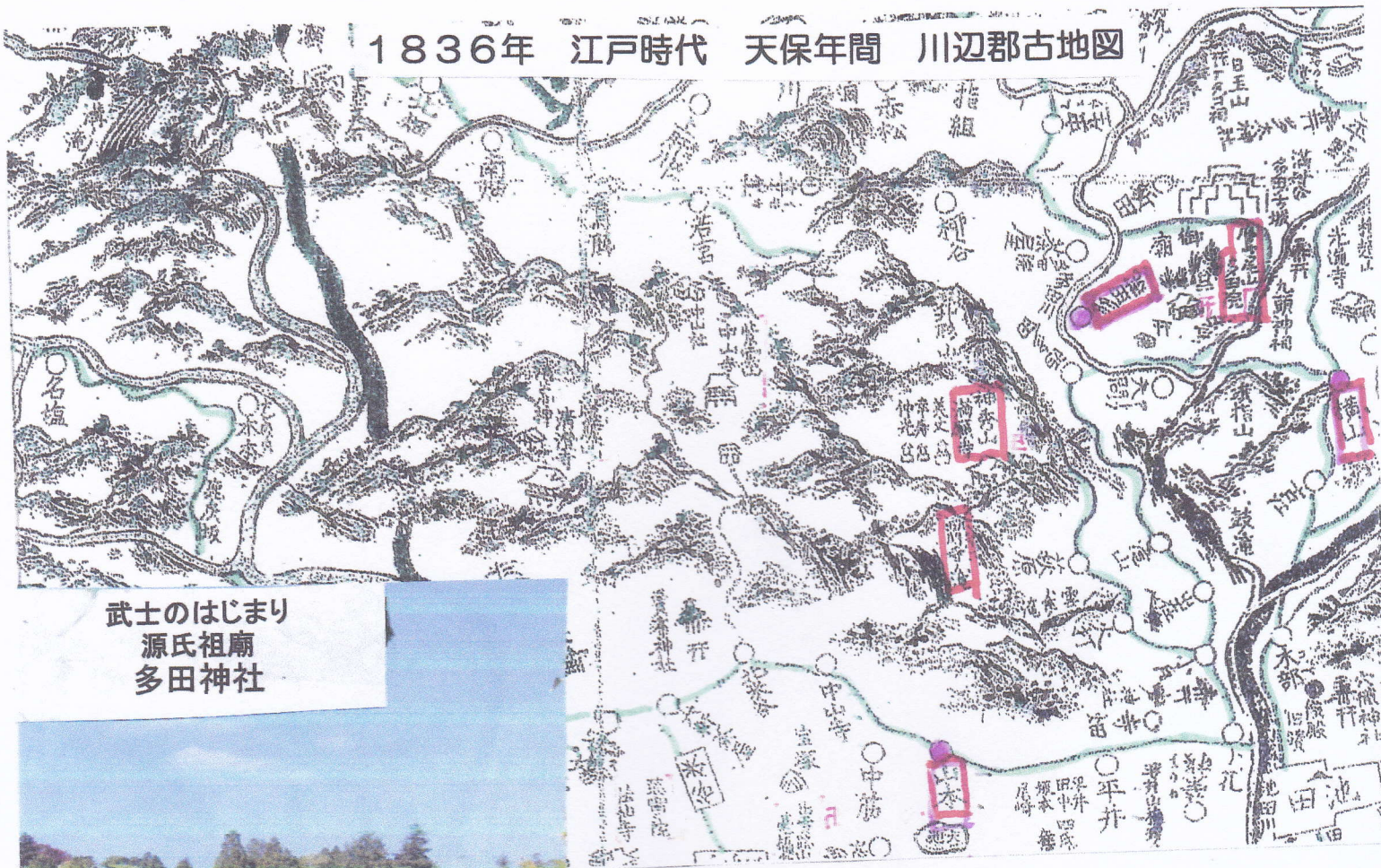
申し込み 2月8日(土)までに幹事さんに参加の可否をメール連絡送信をお願いいたします。

幹事連絡先



2025年1月27日

1836年 江戸時代 天保年間 川辺郡古地図



武士のはじまり
源氏祖廟
多田神社

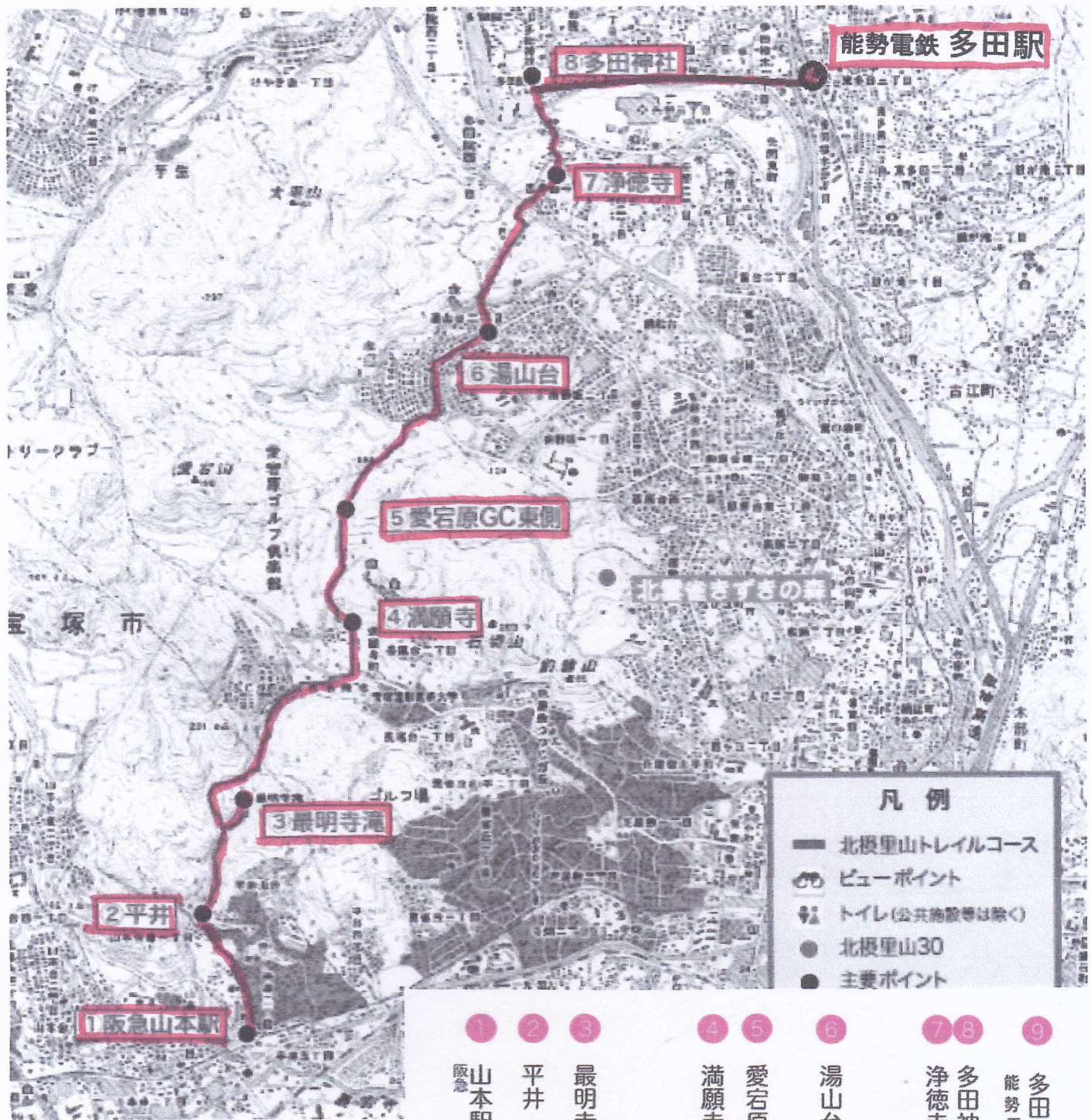


源氏一門の祈願所
新西国33か所 13番札所
万願寺



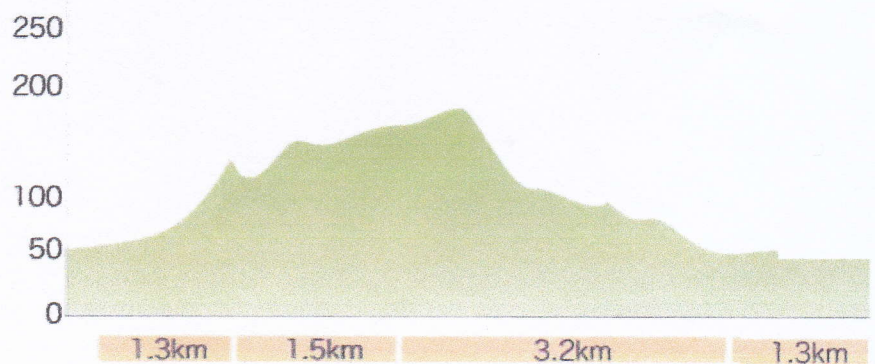
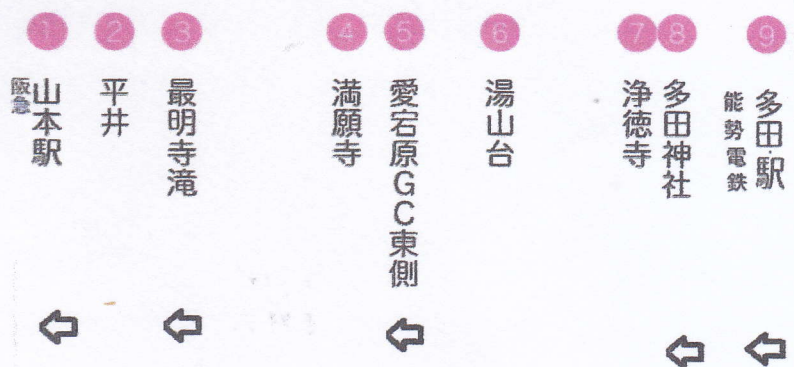
奇岩を流れる
神秘の修験者の滝
最明寺滝





行程距離 7.3 Km

所要時間 3時間





歩こう会 25 期2月例会 ご案内



さよならの季節です。そして、初めましての新たな出会い…



皆様にとって、どのような4年間だったでしょうか。入学当初4年は長〜いと思っていましたが、あっという間に過ぎてしまったというのが正直な感想です。3月で25期としてのカレッジライフとはお別れ、「さよなら」の季節です。次はどんな出会い、どんな自分に会えるのでしょうか。

「歩こう会」の皆様と共有させていただいた光景が走馬灯のように甦り、豊かな時間を共に過ごし、人生に彩りを添えていただいたことに感謝しています。



25期最後の例会は変わらぬお付き合いを祈念して、イタリアンレストランでの食事会を予定しています。阪急夙川駅からレストランまで周辺を散策しながら、ゆっくりと食事会場に向かいます。会食中にマスターの本格的なカンツオーネ(ピアノ伴奏つき)のご披露があります。誕生日の方は特別ケーキとマスターの歌唱もありますので、お知らせください。楽しく豊かなひとときを共に過ごしましょう !! 皆様のご参加を心よりお待ちしております。



開催日

2025 年2月 15 日(土) *雨天決行 / 予備日はありません

集合場所

阪急 夙川駅改札口を出たところ

集合時間

10:50 (11:30 会食スタート)

解散予定時間

14:00 頃

会食会場

カ クチーナ ケ インカント (美味しいイタリア料理と音楽のお店)

西宮市市庭町 9-12 香櫨館C棟 (☎0798-34-2234)

解散場所

レストラン (各自便利な交通機関をご利用下さい)

昼食会費 & メニュー

¥3,800(税込み) / ランチメニュー (乾杯ドリンク・パン・スープ・前菜・パスタ・ピッツァ・ドルチェ・コーヒー) ♡ ワイン等は各自別料金で

出欠回答

1月31日(金)までに出欠アプリにお願いします

担 当

国際理解学科

緊急連絡先



♡
ワイン等飲まない方
¥3,800のご用意を
お願いします
♡



阪急夙川駅

散策ルート

こほろぎ橋

カトリック
夙川教会

夙川公園(夙川
河川敷緑地)

レストラン

帰りは
阪神香櫨園駅 or
阪急夙川駅など
各自の交通機関
をご利用下さい



こほろぎ橋 名の由来は、昔橋の
たもとに「神の木」と呼ばれる木が
あったようで、「**神(こう)の木**の橋」
が「**こほろぎ橋**」になったようだ

桜の季節は美しい景色が見られ、橋
の東端には西宮固有の「**夙川舞桜**」
が可憐な花を咲かせている



カトリック夙川教会

- 1921年・・・阪神間初のカトリック教会として発足
- 1932年・・・夙川公園の傍にゴシック・リバイバル様式の壮麗な大聖堂が落成
- 1995年・・・阪神淡路大震災によってパイプオルガンを失う
しかしその後もバロック音楽のコンサート会場として名高い

設計・・・梅本省三
竣工・・・1932年



夙川河川敷緑地 河川全体が公園として整備されている都市公園である

1949年・・・辰馬卯一郎市長の提唱で1000本の桜が植栽された

1951年・・・戦災復興事業の一環として「**夙川公園**」の都市計画が決定。河川敷を公園化し河畔松林の全面的な保全がはかられた

1993年・・・日本さくらの会選定による「**さくら名所100選**」に選ばれた