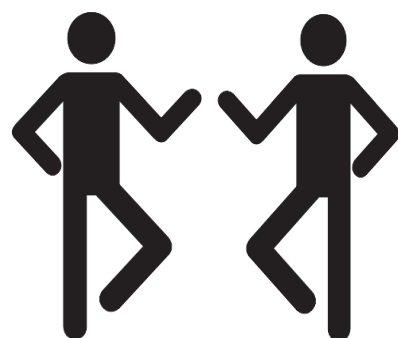


令和6年度

尼崎市レクリエーション協会

# 「月例事業」案内

令和6年4月～令和7年3月



尼崎市教育委員会・尼崎市レクリエーション協会

実施日	集合場所・時間	内 容
①4月7日(日) 雨天中止 10時～14時	能勢電「滝山」駅 改札口前 午前10時00分	<b>石切山・満願寺</b> 能勢電「滝山」駅 ～ 出在家健幸公園 ～ 八坂神社 ～ ～ 北雲雀きずきの森 ～ 花屋敷荘園入口 ～ 愛宕原 ゴルフ場 ～ 満願寺 ～ 仁王門 ～ 切畑川堰堤 ～ 山門 ～ 阪急「山本」駅 <b>歩行時間 3時間 距離 9 km</b>
②5月12日(日) 雨天中止 9時30分～14時	阪急「仁川」駅 改札出口 午前9時30分	<b>甲山周遊と甲山八十八ヶ所巡り</b> 阪急「仁川」駅～五ヶ池～甲山キャンプ場～甲山自然観察池 ～甲山第八十七番～(八十八ヶ所巡り)～公園展望台～ 地滑り資料館～阪急「仁川」駅 <b>歩行時間 4時間 距離 8 km</b>
③6月9日(日) 雨天中止 10時～14時	阪急「服部天神」駅 駅前 午前10時	<b>服部天神宮から伊丹スカイパーク</b> 阪急「服部天神」駅 ～ 服部天神宮 ～ 豊島公園 ～ 新豊島川 親水緑道 ～ 原田大橋 ～ 千里川堰堤 ～ 田能遺跡 ～ 伊丹ス カイパーク ～ 神津大橋 ～ 上園橋 ～ 田能西公園 ～ 上園公 園 ～ 下食満公園 ～ 阪急「園田」駅 <b>歩行時間 3.5時間 距離 12 km</b>
④10月20日(日) 雨天中止 10時～14時	阪急「箕面」駅 駅前広場 午前10時00分	<b>箕面地獄谷からこもれびの森・箕面大滝</b> 阪急「箕面」駅出口 ～ 瀧安寺前広場 ～ 楓橋 ～ 地獄谷入口 ～ こもれび展望所 ～ 雲隣展望台 ～ 箕面大滝 ～ 唐人戻岩 ～ 落合橋 ～ 箕面山瀧安寺 ～ 瀧安寺前広場 <b>歩行時間約 3時間 歩行距離 7 Km</b>
⑤11月10日(日) 雨天中止 9時30分～14時	阪急「山本」駅 駅前広場 午前9時30分	<b>荒牧バラ園から武庫川コスモス園</b> 阪急「山本」駅～荒牧バラ公園～(天神川)～昆陽池公園～ 十六名公園～武庫川～髭の渡し～(コスモス園)～西武庫公園 ～大井戸公園 <b>歩行時間 3.5時間 距離 8 km</b>
対 象	※健康で体力に自信のある方(老若男女問わず) ※医師からの運動制限のある方は、掛かりつけ医に相談のうえ参加をお願いします。 ※小学生以下の参加は保護者同伴のうえ参加してください。	
持ち物など	・弁当・飲み物・健康保険証・雨具(傘&合羽)・持病薬・手袋・帽子・タオル・ティッシュ ・防寒着(10月以降は必携)※運動に適した服装と滑りにくい運動靴で参加してください。	
参加方法	・時間に遅れないよう集合場所へ。集合場所へは各自で交通機関や時間を確認して下さい。 ・天候や諸事情で日程変更や中止をする場合があります。「市報あまがさき」や問い合 わせ先で確認のうえ、ご参加ください。	
問い合わせ先	中村宅 ☎06-6431-6350 午後6時から9時までの間(当日は午前6時まで)	

実施日	集合場所・時間	内 容
①4月14日 (日) 雨天時は 4/21に延期 8時～16時頃	<p>橘公園 午前8時</p> 	<p><u>い～な！！さくら通り</u> 橘公園 ～ 多田神社 ～ 石道 ～ 一庫 ～ い～な！！さくら通り ～ セブンイレブン川西矢間3丁目 ～ 猪名川CR ～ 猪名寺ローソン付近 (解散) <b>走行距離 50km</b></p>
②5月12日 (日) 雨天時は 5/19に延期 8時～16時頃		<p><u>大阪渡船・南港</u> 橘公園 ～ R2野田阪神 ～ 落合上 ～ 落合下 ～ 千本松 ～ 南港 ～ 木津川 ～ 船町 ～ 千歳 ～ 甚兵衛 ～ 天保山 ～ 新伝法大橋 ～ 大野川CR ～ 神崎川 ～ JR尼崎駅付近 (解散) <b>走行距離 50km</b></p>
③6月9日 (日) 雨天時は 6/16に延期 8時～16時頃		<p><u>城北公園～大阪城</u> 橘公園 ～ 神崎川CR ～ 淀川CR ～ 菅原城北公園 ～ 大阪城 ～ 堂島川 ～ 野田阪神 ～ 神崎大橋 ～ 神崎川 ～ JR尼崎駅付近 (解散) <b>走行距離 50km</b></p>
④9月8日 (日) 雨天時は 9/15に延期 8時～16時頃		<p><u>芦屋浜</u> 橘公園 ～ 武庫川CR ～ 鳴尾浜 ～ 新西宮ヨットハーバー ～ 南芦屋浜 ～ 芦屋公園 ～ 鳴尾御影線 ～ 武庫川CR (解散) <b>走行距離 40km</b></p>
⑤10月13日 (日) 雨天時は 10/20に延期 8時～16時頃		<p><u>箕面の滝</u> 橘公園 ～ エア・フロント・オアシス下河原 ～ 西国街道 ～ 阪急「箕面」駅 ～ (ハイキング) ～ 箕面の滝 ～ 箕面中央線 ～ 呉服橋東詰 ～ 猪名川CR ～ 猪名寺ローソン付近 (解散) <b>走行距離 45km</b></p>
⑥11月10日 (日) 雨天時は 11/17に延期 8時～16時頃		<p><u>旧福知山線廃線敷</u> 橘公園 ～ 武庫川CR ～ JR「生瀬」駅 (自転車は駐輪場へ) ～ 廃線敷ハイキング ～ JR「武田尾」駅……JR「生瀬」駅 ～ 武庫川CR ～ 山手幹線高架下付近 (解散) <b>走行距離 30km</b></p> <p><u>※懐中電灯を持参して下さい</u></p>
⑦2月9日 (日) 雨天時は 2/16に延期 8時～16時頃		<p><u>神戸空港</u> 橘公園 ～ 武庫川CR ～ 鳴尾御影線 ～ ブルーメールHAT神戸 ～ ポートアイランド ～ 神戸空港 ～ ポーアイしおさい公園 ～ 割塚通 ～ 山手幹線 ～ 上武庫橋西詰付近 (解散) <b>走行距離 60km</b></p>


## 事業名 「サイクリング」②

実施日	集合場所・時間	内 容
<b>⑧3月9日 (日)</b> 雨天時は 3/16に延期 8時～16時頃	<b>橘公園</b> 午前8時	<b>中山寺梅林</b> 橘公園 ～ 武庫川CR ～ 末広公園 ～ 首地蔵 ～ 小濱宿～ 毫攝寺 ～ 中山寺梅林 ～ 最明寺川 ～ 呉服橋 ～ 猪名川CR ～ 猪名寺ローソン付近 (解散) <b>走行距離 35km</b>
対 象	健康な方ならどなたでも自由に (小学校3年生以下の参加は保護者同伴)	
持ち物など	・ヘルメットを持参し自転車乗車時は必ず装着してください ・弁当・飲み物・健康保険証・雨具 (傘&合羽) ・持病薬・手袋・帽子 ・タオル・ティッシュ・防寒着 (10月以降は必携) など ※運動しやすい服装で参加してください。	
参加方法	・時間に遅れないよう自転車で直接集合場所へ。 ・天候や諸事情で日程変更や中止をする場合があります。「市報あまがさき」や問い合わせ先で確認のうえ、ご参加ください。	
問い合わせ先	小林宅 ☎090-3866-9557	実施日前日の午後8時まで

# メモ

実施日	集合場所・時間	内 容
①4月7日 (日)	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分	1. 挨拶と連絡事項 2. 準備運動 3. 武庫川河川敷ランニングコースで自由走又はウォーキング ・3km (上武庫橋往復) ・5km (JR神戸線テニスコート往復) ・10km (阪神武庫川駅北側往復) ※希望者ウサちゃん部200m*10本インターバル 4. 整理運動
②5月19日 (日)	下食満公園 東園田町4丁目 藻川横 午前9時30分	1. 挨拶と連絡事項 2. 準備運動 3. 藻川東側宮園橋 150m上よりスタート ・利倉橋折り返しの自由走(距離3Km~12km) 又はウォーキング ※希望者ウサちゃん部 6Km+2Km レペティション 4. 整理運動
③6月16日 (日)	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分	1. 挨拶と連絡事項 2. 準備運動 3. 武庫川河川敷ランニングコースで自由走又はウォーキング ・3km (上武庫橋往復) ・5km (JR神戸線テニスコート往復) ・10km (阪神武庫川駅北側往復) ※希望者ウサちゃん部1000m*3本インターバル 4. 整理運動
④7月21日 (日)	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分	1. 挨拶と連絡事項 2. 準備運動 3. 武庫川堤防周回 (1周2.7Km) 自由走又はウォーキング ・自由走2.7km~27km ※希望者ウサちゃん部200m*10~12本インターバル 4. 整理運動
⑤8月4日 (日)	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分	1. 挨拶と連絡事項 2. 準備運動 3. おもしろ駅伝 (速い順位とトランプ加点で総合順位を決定) ・武庫川堤防周回 (1周2.7Km) をジョギング又は公園外周 2周ウォーキング ※希望者ウサちゃん部 (500m+300m+200m) 3セットインターバル 4. 整理運動
⑥9月15日 (日)	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分	1. 挨拶と連絡事項 2. 準備運動 3. 武庫川堤防周回 (1周2.7Km) 自由走又はウォーキング ・自由走2.7km~27km ※希望者ウサちゃん部 5000mタイムトライアル 4. 整理運動

## ● 事業名 「ジョギング」 ② ●

実施日	集合場所・時間	内 容
⑦10月20日 (日)	<b>西武庫公園</b> 野外ステージ前 午前9時30分  	1. 挨拶と連絡事項 2. 準備運動 3. 武庫川河川敷ランニングコースで自由走又はウォーキング ・3km (上武庫橋往復) ・5km (JR神戸線テニスコート往復) ・10km (阪神武庫川駅北側往復) ※希望者ウサちゃん部 (下記) 4. 整理運動 ⑦10/20 1000m*4~5本インターバル ⑧11/17 20kmペース走 (サブ3.5と4ペーサー有) ⑨12/ 1 1000m*5本インターバル+3000mペース走 ⑩ 1 /19 3000m+2000m+1000mレペティション ⑪ 2/16 1500m*3本レペティション+200mリレー ⑫ 3/16 400m*10本インターバル
⑧11月17日 (日)		
⑨12月1日 (日)		
⑩1月19日 (日)		
⑪2月26日 (日)		
⑫3月16日 (日)		
※雨天中止 ※各回とも実施時間は 午前9時30分～正午 ※体力にあったメニューを提供		
対 象	・健康な方ならどなたでも自由に	
持ち物など	・ランニングに適した服装で。 ・タオル・ランニングシューズ・着替えシャツ・飲み物 (自動販売機有) 等持参して下さい。	
参加方法	・時間に遅れないよう直接集合場所へ。 ・天候や諸事情で日程変更や中止をする場合があります。 「市報あまがさき」や問い合わせ先で確認のうえ、ご参加ください。	
問い合わせ先	長井宅 ☎080-5705-9090 実施日前日の19時まで	

## メモ

● 事業名 「フォークダンス」 ●

尼崎フォークダンス協会

実施日	集合場所・時間	内容	問い合わせ先
① 5月12日(日) 午後1時30分～午後3時30分	立花体育館 午後1時 集合	やさしいフォークダンス 楽しいレクリエーションダンス	能勢宅 06-6428-6851 午前中か午後8時以降
② 7月7日(日) 午後1時30分～午後3時30分	小田体育館 午後1時 集合		
③ 9月29日(日) 午後1時30分～午後3時30分	中央体育館 午後1時 集合		
④ 1月26日(日) 午後1時30分～午後3時30分	立花体育館 午後1時 集合		

● 事業名 「民 踊」 ●






尼崎民踊協会

実施日	集合場所・時間	内容	問い合わせ先
① 7月14日(日) 午後1時30分～午後3時30分	大庄体育館 午後1時 集合	だれでも楽しく気軽に 踊れる民踊	輪内宅 06-6426-5636
② 10月13日(日) 午後1時30分～午後3時30分	武庫体育館 午後1時 集合		
③ 12月8日(日) 午後1時30分～午後3時30分	立花体育館 午後1時 集合		
④ 3月16日(日) 午後1時30分～午後3時30分	立花体育館 午後1時 集合		

対 象	・老若男女問わずどなたでも自由に。
持ち物など	・踊りやすい服装で参加してください。 ・体育館内での活動となりますので体育館シューズを持参してください。
参加方法	・時間に遅れないよう直接集合場所 ・諸事情により日程変更や中止をする場合があります。 「市報あまがさき」や問い合わせ先で確認のうえ、ご参加ください。 ・一人一回につき100円の障害保険料代が必要です。

事業名 「史跡巡り」

尼崎史跡オリエンテーリングの会

実施日	集合場所・時間	内 容
① 6月9日 (日) 小雨決行 午前9時～正午	阪神「武庫川」駅 改札口前 (尼崎市側) 午前9時集合	<u>武庫川沿いを歩く</u> J阪神「武庫川」駅～源光寺～野草平八郎顕徳碑～ 西素戔鳴神社～雉が坂(西新田渡し)～関西労災病院 (解散) <b>歩行距離約 4Km</b>
② 9月8日 (日) 小雨決行 午前9時～正午	阪急「塚口」駅 南側改札口前 午前9時集合	<u>尼崎藩主青山家ゆかりの安養寺を訪ねる</u> 阪急「塚口」駅⇒  ⇒「高速神戸」駅～湊川神社(楠公墓所) ～安養寺～青山家墓地～花隈城跡～相楽園～ 阪急「三宮」駅(解散) <b>歩行距離約 4Km</b>
③ 12月8日 (日) 小雨決行 午前9時～正午	阪急「塚口」駅 南側改札口前 午前9時集合	<u>室町幕府を偲んで相国寺を訪ねる</u> 阪急「塚口」駅⇒  ⇒阪急「烏丸」駅⇒  ⇒京都市営地下鉄「四条」駅⇒  ⇒京都市営地下鉄「今出川」駅下車～ 同志社大学今出川キャンパス～相国寺境内(法堂・方丈・開山堂見学)～京都御所北門～京都市営地下鉄「今出川」駅 ⇒  ⇒阪急「烏丸」駅(解散) ※相国寺見学 800円必要(参加者負担) <b>歩行距離約 3km</b>
④ 3月9日 (日) 小雨決行 午前9時～正午	JR「猪名寺」駅 東側階段下 午前9時集合	<u>有馬道を歩く</u> JR「猪名寺」駅～大塚山古墳～南清水～食満塚 ～旧園田支所跡～西明寺～善法寺村(白井神社)～ 有馬道分岐点道標～田中邸道標～神崎金比羅さん石灯籠 ～神崎バス停(解散) <b>歩行距離約 4.5Km</b>
全コースとも名所・旧跡などの歴史探索をメインとしたウォーキングです。		
対 象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康で体力に自信のある方(老若男女問わず)ならどなたでも自由に。</li> <li>・医師からの運動制限のある方は、掛かりつけ医に相談のうえ参加をお願いします。</li> <li>・小学生以下の参加は保護者同伴のうえ参加してください。</li> </ul>	
持ち物など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲み物・健康保険証・雨具(傘&amp;合羽)・持病薬・手袋・帽子</li> <li>・タオル・ティッシュ・防寒着(12、3月は必携)など</li> <li>・運動しやすい服装と歩きやすい運動靴で参加してください</li> </ul>	
参加方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間に遅れないよう直接集合場所へ</li> <li>・移動(交通費)費用、現地での入館料などは参加者負担となります。</li> <li>・天候や諸事情で日程変更や中止をする場合があります。 「市報あまがさき」や問い合わせ先で確認のうえ、ご参加ください。</li> </ul>	
問い合わせ先	橋本宅 ☎06-6429-6594 前日まで	



## 月例事業に参加するときの注意事項

1. 計画通り実施する予定ですが、天候や新型コロナ感染状況など諸事情によって中止や日程変更することがあります。  
「市報あまがさき」や各コースの問い合わせ先で確認のうえご参加下さい。
2. 各コースとも参加の際、一人一回につき100円（史跡めぐりは150円）の障害保険料代が必要です。  
保険内容は ◇死亡事故または後遺症障害 ◇入院1日につき ◇通院一回につきです。  
この内容以外の保険については各自でご加入下さい。
3. 万が一事故等が発生した場合、可能な限りでの応急処置はしますが一切の責任は負いかねます。参加者の自己責任のもとで参加していただきますことをご了承願います。
4. 事業参加にあたって必要な費用（交通費、入館料など）は参加者負担となります。

## 尼崎市レクリエーション協会の活動について

「尼崎市レクリエーション協会」は野外活動協会・フォークダンス協会・サイクリング協会・民踊協会・走ろう会・史跡オリエンテーリングの会の6協会が加盟し、レクリエーションの振興を図るための活動をしています。

市民の皆さんを対象とした以下の事業を行っていますが、新型コロナ感染状況などにより中止を余儀なくされる場合があります。

- ◆月例事業 このパンフレットの事業です
- ◆市民ウオークへの協力（6月2日）
- ◆スポーツのまち尼崎フェスティバルへの協力（10月14日 体育の日）
- ◆市民ふれあいフェスティバル（10月 未定）
- ◆サンシビック祭りへの協力（11月 未定）
- ◆歩くスキーと雪遊び（1月末頃）尼崎市立美方高原自然の家（とちのき村）

実施時期や詳細の内容については「市報あまがさき」や市のホームページで情報を提供します。確認してください。

尼崎市教育委員会・尼崎市レクリエーション協会

各協会では**会員（事業スタッフ）を募集**しています。

各協会では社会活動の一環として市民対象に健康の維持・増進のための一助となる事業を行っています。これらの事業の案画・実行するスタッフを募集しています。詳細は各協会月例事業の問い合わせ先での確認、または月例事業スタッフに声掛けして下さい。詳細問い合わせ先などお伝えさせていただきます。