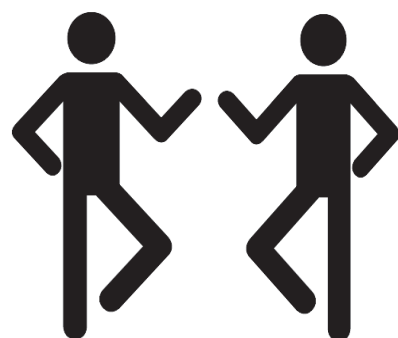


令和8年度

尼崎市レクリエーション協会

# 「月例事業」案内

令和8年4月～令和9年3月



尼崎市教育委員会・尼崎市レクリエーション協会

# 令和8年度 尼崎市レクリエーション協会 「月例事業」

事業名 「ハイキング」

尼崎野外活動協会

実施日	集合場所・時間	内 容
①4月5日(日) 雨天中止 9時30分～14時	出在家健幸公園 (能勢電鉄「滝山」駅 下車徒歩3分) 午前9時30分	<b>石切山・満願寺</b> 阪急「川西能勢口」で「能勢電鉄」乗り換え 出在家健幸公園～八坂神社～きずき小屋～ 花屋敷荘園入口～石切山展望所～満願寺～仁王門～ 切畑川堰堤～山門～阪急「山本」駅(解散) 時間 約3時間30分 歩行距離 9km
②5月10日(日) 雨天中止 10時～14時	阪急「夙川」駅 南改札口 午前10時	<b>西宮浜から芦屋浜水辺を歩く</b> 阪急「夙川」駅～(夙川河川敷)～阪神香櫨園高架下～ 御前浜公園～旧西宮砲台跡～御前浜橋～西宮浜総合公園 ～夙川橋～親水中央公園～潮芦屋緑地～潮風大橋～ (芦屋川河川敷)～大正橋～月若公園(解散) 歩行時間 約3.5時間 歩行距離 11km
③10月18日(日) 雨天中止 9時30分～14時	阪急「夙川」駅 南改札口 午前9時30分	<b>北山公園から甲山周遊</b> 阪急「夙川」駅～夙川河川敷～越木岩橋～銀水橋～ 北山公園入口～水分谷橋～北山池～北山緑化植物園～ 北山貯水池～甲山～神呪寺～甲山森林公園～展望台 ～地滑り資料館～阪急「仁川」又は「甲東園」駅(解散) 歩行時間 約4時間 歩行距離 10km
④12月6日(日) 雨天中止 9時～14時	阪急「御影」駅 北改札口 午前9時00分	<b>打越山(481m)</b> 阪急「御影」駅～白鶴美術館～落合橋～大谷橋～ 小峯橋～道標～五助・石切道分岐～道標(打越山)～ 打越山～打越峠～(七兵衛山)～木漏れ日広場～ 道標(保久良神社)～保久良神社～岡本八幡神社～ 阪急「岡本」駅(解散) 歩行時間 約4時間 歩行距離9km
⑤2月7日(日) 雨天中止 9時30分～14時	阪急「池田」駅前 てるてる広場 駅西出口 徒歩約1分 午前9時30分	<b>五月山散策ハイク</b> ※歩行コースは当日変更あるかも てるてる広場～辻ヶ池公園～五月丘～大文字火床～ 市民の森～日の丸展望台～吊り橋～(ふれあいコース)～ 五月台～秀望台～池田城跡公園～阪急「池田」駅(解散) 歩行時間 約3.5時間 歩行距離 9km
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 問い合わせ先	・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。 ・問い合わせは06-6431-6350中村まで 午後6時から9時の間 当日は午前6時まで	

# 令和8年度 尼崎市レクリエーション協会 「月例事業」

● 事業名 「サイクリング」① ●

尼崎サイクリング協会

実施日	集合場所・時間	内 容
①4月12日 (日) 雨天時は 4/19に延期 8時～16時頃		<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丁目店 ～ 猪名川CR ～ 猪名寺ローソン付近 (解散) 走行距離 50km
②5月10日 (日) 雨天時は 5/17に延期 8時～16時頃		<u>大阪渡船巡り</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 ～ 甚平衡 ～ 天保山 ～ 新伝法大橋 ～ 大野川CR ～ 神崎川 ～ JR「尼崎」駅付近 (解散) 走行距離 50km
③6月14日 (日) 雨天時は 6/21に延期 8時～16時頃		<u>城北公園～大阪城</u> 橘公園 ～ 神崎川CR ～ 淀川CR ～ 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) 走行距離 50km
④9月13日 (日) 雨天時は 9/20に延期 8時～16時頃		<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) 走行距離 40km
⑤10月11日 (日) 雨天時は 10/18に延期 8時～16時頃		<u>神戸空港</u> 橘公園 ～ 武庫川CR ～ 鳴尾御影線 ～ ブルメール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 ～ 山手幹線 ～ 山手幹線高架下付近 (解散) 走行距離 60km
⑥11月8日 (日) 雨天時は 11/15に延期 8時～16時頃		<u>旧福知山線廃線敷</u> ※懐中電灯を持参して下さい 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) 走行距離 30km
⑦2月14日 (日) 雨天時は 2/21に延期 8時～16時頃		<u>尼ロック</u> 橘公園 ～ 七松線 ～ 道意線 ～ 中堀運河 ～ 南堀運河 ～ 尼崎閘門 ～ 尼崎の森中央緑地 ～ 西堀運河～ 元浜緑地～ 本興寺 ～ 尼崎市立歴史博物館 ～ 尼崎城 ～ 阪神「尼崎」駅 付近 (解散) 走行距離 20km

## 事業名 「サイクリング」②

実施日	集合場所・時間	内 容
<b>⑧3月14日 (日)</b> 雨天時は 3/21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 ～ 首地藏 ～ 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4年生以下の参加は保護者同伴)	
持ち物など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・弁当・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 (10月以降は必携) など</li> </ul> ※運動しやすい服装で参加してください。	
参 加 方 法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間に遅れないよう自転車で直接集合場所へ。</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	小林宅 ☎090-3866-9557	実施日前日の午後8時まで

## メモ


# 令和8年度 尼崎市レクリエーション協会 「月例事業」

● 事業名 「ジョギング」 ① ●

尼崎走ろう会

実施日	集合場所・時間	内 容
①4月5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+3kmペース走 4. 整理運動
②5月17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 ~ 12 km) 又はウォーキング ※希望者ウサちゃん部 5km+3km タイムトライアル 4. 整理運動
③6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19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またはウォーキング ※希望者ウサちゃん部200m*20本インターバル+3kmペース走 4. 整理運動
⑤8月2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) 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1.5km*6本インターバル 4. 整理運動
⑥9月20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またはウォーキング ※希望者ウサちゃん部 3km+5kmレペテイション 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4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/ 4 10km*3本レペテイション ⑧11/15 20kmペース走 ⑨12/ 6 1km*5本インターバル+3kmペース走 ⑩1 /17 3km+2km+1kmレペテイション ⑪ 2/21 1.5km*6本インターバル ⑫ 3/21 400m*10本インターバル+5kmLT走
⑧11月15日 (日)		
⑨12月6日 (日)		
⑩1月17日 (日)		
⑪2月21日 (日)		
⑫3月21日 (日)		
※各回とも実施時間は 午前9時30分～正午 ※雨天中止 ※体力にあったメニューを提供 ※不定期でヨガ教室を実施 自由参加です		
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	

※尼崎走ろう会では 上表月例事業外に5月から7月の間で「たそがれジョギング」「ランニング講習会」を実施予定です 実施場所、参加要領、参加費など詳しくは“尼崎走ろう会ホームページ”で確認してください

## メモ

# 令和8年度 尼崎市レクリエーション協会 「月例事業」

● 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10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 9月27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		
③ 11月29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		
④ 1月17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		

● 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	だれでも楽しく気軽に 踊れる民踊	輪内宅06-6426-5636
② 10月18日(日) 午後1時30分～午後3時30分	武庫健康ふれあい体育館 午後1時 集合		
③ 12月27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 3月14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		

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。

# 令和8年度 尼崎市レクリエーション協会 「月例事業」

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14日 (日) 午前9時～正午 小雨決行	JR「尼崎」駅 西改札口前 午前9時集合	<b>大阪の「尼崎町」周辺を歩く</b> JR「尼崎」駅…  … JR「北新地」駅～ 京阪「大江橋」駅構内（蔵屋敷配置図）～ 淀屋の屋敷跡～ 今橋通（旧尼崎町1丁目・2丁目）～ 旧鴻池家本宅跡～ 中之島公園（バラ園など）～ 大阪中央公会堂（解散） 歩行距離約 3Km
② 9月13日 (日) 午前9時～正午 小雨決行	JR「猪名寺」駅 東出口階段下 午前9時集合	<b>猪名寺から大阪道（有馬道）を辿る</b> JR「猪名寺」駅～ 大塚山古墳・中ノ田遺跡～ 猪名寺廃寺跡～ 東リインテリア歴史館～ 杜若寺～ 鶴塚砦跡～ 有岡公園（文学碑）～ 旧岡田家住宅（解散） 歩行距離約 4Km
③ 12月13日 (日) 午前9時～正午 小雨決行	阪急「服部天神」駅 梅田方面改札出口 午前9時集合	<b>服部天神から春日大社南郷目代今西氏屋敷へ</b> 阪急「服部天神」駅～ 服部天神宮～ 服部住吉神社～ 松林寺～ 春日大社南郷目代今西氏屋敷と関連施設（解散） 歩行距離約 4km
④ 3月14日 (日) 午前9時～正午 小雨決行	尼崎総合医療 センター正門前 〔バス停付近〕 午前9時集合	<b>難波の梅（波洲通）を求めて</b> 尼崎総合医療センター正門前～ 旧尼崎産業高校跡～ 梅の里交差点～ 難波八幡神社～ 光明寺～ 熊野神社～ 梅の木公園～ 妙光寺～ 尼崎キリスト教会（解散） 歩行距離約 4Km
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	・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。 ・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	・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（12、3月は必携）など ・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。	
参加方法	・時間に遅れないよう直接集合場所へ ・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。 ・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	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、異常気象や感染症拡大など健康を害するような警報発令時は中止や日程変更することがあります。  
事業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と他団体が開催する事業に協賛参加をしています。

- ◆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（令和9年春 実施予定）
- ◆スポーツのまち尼崎フェスティバルへの協力（10月12日（月） スポーツの日）
- ◆市民ふれあいフェスティバル（検討中）
- ◆サンシビック祭りへの協力（11月 実施予定）
- ◆尼崎リレーマラソンへの協力（11月23日（月））

実施時期や詳細の内容は「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。

尼崎市レクリエーション協会・尼崎市教育委員会

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。

