

## 例会案内

**【グレード】《体力度》(計画書で指示された荷物を持って)**

- (^^) 人里歩き・ウオーキング(クリーンハイク、新神戸から桜茶屋まで)
- (ー) ○より難度が軽い○(+)  
○より難度が重い
- 一日の歩行時間3～6時間(六甲縦走路 須磨から高取まで)
- 一日の歩行時間6～8時間(六甲縦走路 須磨から市ヶ原まで)
- 一日の歩行時間8時間以上(六甲縦走路 須磨から宝塚までを完歩)
- 日程全般にわたり高所で、行動が長く、総合的な体力と登高スピードが必要

**《技術度》(計画書で指示された荷物を持って)**

- ☆(夏) 三点確保で岩場の登降が確実にできる
- ☆☆(夏) 会の初級程度の岩登り経験者
- ☆☆☆ 別途、参加資格条件を例会案内に記載

**《岩登り区分》**

- 岩登りA 初心者対象
- 岩登りB 経験者対象
- 岩登りC CL、SL対象

**《例会参加のための必要労山基金口数》**

- ハイキング :3 口相当以上
- 岩A・沢入門 :5 口相当以上
- アルパイン・雪山・岩BC・沢:10 口相当以上

<p><b>山行部 雪訓</b></p> <p>02/11(土) ◇担当 神戸 央男 ↓ ◇集合 2/10 午後8時 なか卯前 02/13(月) ◇コース いろいろとあります ◇備考 1に胆力、2に気力、3は度胸</p>		<p>◇お試しハイク</p> <p>◇体力度 ○○○</p> <p>◇技術度 ☆☆</p> <p>◇申込期限 01/10(火)</p>
<p><b>森守ボランティア あじさい剪定</b></p> <p>08/02(水) ◇担当 川井 三子 ◇集合 JR 新神戸駅 9:00am ◇コース 新神戸駅→市ヶ原→あじさい広場→市ヶ原→新神戸駅 ◇備考 ※雨天中止</p>		<p>◇お試しハイク</p> <p>◇体力度 ○</p> <p>◇技術度</p> <p>◇申込期限 07/28(金)</p>
<p><b>大雪渓とお花畑を楽しもう (右回り) 白馬岳 2932m</b></p> <p>08/04(金) ◇担当 岡田 直子 ↓ ◇集合 JR 三ノ宮駅周辺 19:00(参加者で調整有) 8/4 三ノ宮駅→梶池駐車場 仮眠 8/5 梶池駐車場→猿倉→白馬大雪渓→岩室跡→白馬山荘→白馬岳→白馬山荘 7km 6.5h 8/6 白馬山荘→白馬岳→三国境→小蓮華岳→白馬大池→乗鞍岳→梶池ビジターセンター→ 08/06(日) ◇コース 梶池駐車場→帰神20:00 頃(時間があれば入浴) 9km 6h ◇備考 今年度夏山トレーニング3回以上参加、通年例会参加者 ※テント泊希望者は応相談 ※軽アイゼン必携 ※マイカーorレンタカー利用(運転の協力お願いします) ※悪天中止</p>		<p>◇お試しハイク</p> <p>◇体力度 ○</p> <p>◇技術度</p> <p>◇申込期限 07/03(月)</p>
<p><b>夏山登山教室修了山行 燕岳 2763m</b></p> <p>08/04(金) ◇担当 南山 房啓 ↓ ◇集合 8/4(金)JR 三ノ宮駅北側フラワー道路ヤマハ前21:00 8/5(土)中房温泉登山口→合戦小屋→燕山荘→(空身でピストン)燕岳→燕山荘 8km 6h 8/6(日)燕山荘→合戦小屋→中房温泉登山口→入浴→帰神 08/06(日) ◇コース ◇備考 夏山登山教室実技トレーニング3回以上参加者(若しくは同等のトレーニング実施者) 費用 参加者で調整 ※参加人数(受講生とスタッフ優先) 計20名程度 テント泊希望資格 当会テント泊経験のある方 申し込み時 小屋泊またはテント泊希望の申し込みもお願いします(テント泊者数制限あり) ※雨天決行</p>		<p>◇お試しハイク</p> <p>◇体力度 ○○</p> <p>◇技術度</p> <p>◇申込期限 07/07(金)</p>
<p><b>手近な雑木林で森林浴 六甲山系・イヤガ谷東尾根～菊水山 458m</b></p> <p>08/13(日) ◇担当 柳 仁鉉 ◇集合 神鉄 鈴蘭台駅 9:00am ◇コース 鈴蘭台駅→イヤガ谷東尾根→鶴越駅→菊水山→鈴蘭台駅 12km 4.5h ◇備考 ※コース状況:菊水山 暑さに注意 ※雨天中止</p>		<p>◇お試しハイク</p> <p>◇体力度 ○</p> <p>◇技術度</p> <p>◇申込期限 08/06(日)</p> <p style="text-align: right;">お試し参加可</p>
<p><b>タイガース優勝ハイク</b></p> <p>09/10(日) ◇担当 逢坂 ↓ ◇集合 新神戸 09/11(月) ◇コース かるい ◇備考</p>		<p>◇お試しハイク</p> <p>◇体力度 (^^)</p> <p>◇技術度 ☆</p> <p>◇申込期限 09/20(水)</p> <p style="text-align: right;">お試し参加可</p>
<p><b>カタカナ道で六甲山越え 六甲山系・シュラインロード～アイスロード</b></p> <p>10/07(土) ◇担当 富本 登 ◇集合 神戸電鉄有馬口駅 9:00am ◇コース シュラインロード登山口→前が辻→記念碑台(昼食)→前が辻→アイスロード→六甲ケーブル下駅 11km 6h ◇備考</p>		<p>◇お試しハイク</p> <p>◇体力度 ○</p> <p>◇技術度</p> <p>◇申込期限 09/30(土)</p>

<b>てすと山行</b>		◇お試しハイク	
10/19(木) ◇担当	Kunisato	◇体力度	〇〇
↓ ◇集合	3/3 ひなまつり	◇技術度	☆☆
10/27(金) ◇コース	あああああ いはいはい	◇申込期限	10/09(月)
◇備考			
<b>秘湯を楽しむ</b>		◇お試しハイク	
11/03(金) ◇担当	田中 みお	◇体力度	〇〇
↓ ◇集合	11/2 20:50 阪急三番街 バス乗り場	◇技術度	☆
11/05(日) ◇コース	黒部ダム→阿曾原温泉 阿曾原温泉→樺平→祖母谷温泉 祖母谷温泉→樺平	◇申込期限	10/21(土)
◇備考	夜行バス利用、テント泊、小屋泊相談		
<b>六甲山系 摩耶山 702m</b>		◇お試しハイク	
11/11(土) ◇担当	村川 徹	◇体力度	〇
◇集合	阪急王子公園駅 東口 9:00	◇技術度	
◇コース	阪急王子公園→摩耶山→護国神社 10km 6時間	◇申込期限	11/04(土)
◇備考	雨天中止		
<b>テスト</b>		◇お試しハイク	
11/15(水) ◇担当	吉村 哲郎	◇体力度	〇
◇集合	11/20 東京駅 7:30	◇技術度	
◇コース	11/20 塔ノ岳 10km 7時間	◇申込期限	11/14(火)
◇備考			
<b>カレーハイク</b>		◇お試しハイク	お試し参加可
11/22(水) ◇担当	おおさか	◇体力度	〇(一)
↓ ◇集合	新神戸	◇技術度	☆☆
11/30(木) ◇コース	/2 〇〇→〇〇→〇〇 5km 8時間	◇申込期限	11/29(水)
◇備考			
<b>山行部アイゼントレ</b>		◇お試しハイク	
12/10(日) ◇担当	田崎さん	◇体力度	〇〇
◇集合	JR道場駅	◇技術度	☆☆
◇コース	百丈岩周辺で	◇申込期限	11/20(月)
◇備考			
<b>愛宕山</b>		◇お試しハイク	お試し参加可
12/15(金) ◇担当	神戸 太郎	◇体力度	(^^)
↓ ◇集合	会事務所	◇技術度	☆
12/17(日) ◇コース	いろいろとあります	◇申込期限	12/01(金)
◇備考			
<b>岩登りを楽しもう 岩登りB・烏帽子岩</b>		◇お試しハイク	
12/23(土) ◇担当	祝 良治	◇体力度	〇
◇集合	JR 道場駅 9:30am	◇技術度	☆☆
◇コース	省略	◇申込期限	12/14(木)
◇備考	※終了支点結び替えができる方		
<b>六甲縦走3分割2 雪が降る前に歩いてみませんか？ 轆越～六甲ケーブル下</b>		◇お試しハイク	
12/24(日) ◇担当	飯島 雅明	◇体力度	〇〇
◇集合	神鉄轆越駅 8:00am	◇技術度	
◇コース	轆越駅→菊水山→鍋蓋山→掬星台→神戸ゴルフ場→六甲ケーブル下	◇申込期限	12/17(日)
◇備考	※コース状況: 1月の縦走トレでは積雪の可能性がありますが 雪の無い時に歩いてみたい方 参加ください		
<b>中級雪山アイゼントレーニング 蓬萊峽</b>		◇お試しハイク	
12/24(日) ◇担当	南山 房啓	◇体力度	〇
◇集合	宝塚駅バス停 9:00am (タクシー利用)	◇技術度	☆
◇コース	蓬萊峽にてアイゼントレ	◇申込期限	12/10(日)

◇備考	※参加資格 雪山ハイキング講座修了済、保険5口相当加入 ※装備 ハイキング基本装備、アイゼン10本爪以上、ピッケル、ヘルメット、ハーネス ※雨天中止 ※中級雪山ハイキングに参加の方は受講が必要です			
<b>鳥取県 伯耆大山 大山 1709m</b>			◇お試しハイク	
12/28(木) ◇担当	南山 房啓		◇体力度	〇〇
↓ ◇集合	JR 三ノ宮駅20:00 (参加者により調整有) 12/28 三ノ宮→大山駐車場又は適地(泊)		◇技術度	☆
12/29(金) ◇コース	12/29 駐車場→夏道ルート→大山→夏道ルート→駐車場 8km 7h	◇申込期限		12/08(金)
◇備考	※雪山ハイキング受講済み ※中級雪山ハイキング又は冬山経験者 保険10口相当 ※12本アイゼン、ピッケル、ワカン又はスノーシュー必須			
<b>天狗岳</b>			◇お試しハイク	
12/29(金) ◇担当	田中みお		◇体力度	〇〇
↓ ◇集合	三ノ宮周辺 20時ごろ		◇技術度	☆
12/30(土) ◇コース	12/29 洪の湯→黒百合ヒュッテ 12/30 黒百合ヒュッテ→天狗岳→中山峠→高見石小屋→洪の湯	◇申込期限		12/04(月)
◇備考	雪山中級ハイキング例会参加者程度 ハードシェル、冬靴、ピッケル、テント泊、小屋泊要相談			
<b>七福神めぐり</b>			◇お試しハイク	
01/04(木) ◇担当	源田		◇体力度	〇
◇集合	有馬温泉		◇技術度	
◇コース	ロープウェイで行く	◇申込期限		12/25(月)
◇備考				
<b>中山尾根</b>			◇お試しハイク	お試し参加可
01/12(金) ◇担当	摂津 太郎		◇体力度	〇〇〇〇
↓ ◇集合	なか卯前		◇技術度	☆☆☆
01/15(月) ◇コース	省略	◇申込期限		12/25(月)
◇備考	略			
<b>013志賀高原スキーツアー 夜行バスに乗って目覚めたらスキー場！</b>			◇お試しハイク	
01/12(金) ◇担当	山崎福也		◇体力度	〇
↓ ◇集合	まだ未定ですが21:00頃新大阪駅 1/12(金) 21:00以降新大阪から夜行バス車中泊 1/13(土)-14(日) 早朝志賀高原—ホテル泊—2日間スキー—14日夕方バス車中泊		◇技術度	
01/15(月) ◇コース	1/15(月)6時頃梅田着	◇申込期限		11/25(土)
◇備考	※旅行会社のスキーツアーに申し込みますが、ツアーが11月に販売されますので集合場所、時間はおおよそです 昨年はバス車中2泊、ホテル1泊2食、リフト券2日間付きで3万円未満でした スキーレンタルあります ※詳しくは山崎までお問い合わせください			
<b>ワカン歩行と読図</b>			◇お試しハイク	
01/13(土) ◇担当	南山 房啓		◇体力度	〇〇
◇集合	1/13 JR明石駅 6:00		◇技術度	
◇コース	R29戸倉トンネル駐車場→赤谷山→P1143m→駐車場	◇申込期限		12/30(土)
◇備考	中級雪山ハイキング参加資格参照 ※周回ルート ※トレースが無ければ読図に最適 ※雪不足の場合は他の山に変更			
<b>ワカン歩行と読図 兵庫県境・赤谷山 1216m</b>			◇お試しハイク	
01/13(土) ◇担当	南山 房啓		◇体力度	〇〇
◇集合	1/13 JR明石駅 6:00		◇技術度	
◇コース	R29戸倉トンネル駐車場→P1143m→赤谷山→P1143m→駐車場	◇申込期限		12/30(土)
◇備考	中級雪山ハイキング参加資格参照 ※周回ルート ※トレースが無ければ読図に最適 ※積雪不足の場合は他の山に変更あり			
<b>014兵庫県境・赤谷山 1216m (中級雪山ハイキング)ワカン歩行+読図</b>			◇お試しハイク	
01/13(土) ◇担当	山下舜平大		◇体力度	〇〇
◇集合	JR明石駅 6:00am(参加者で調整) JR明石駅⇒R29戸倉トンネル南側駐車場→赤谷山→P1143m→駐車場⇒JR明石駅		◇技術度	
◇コース	7km 6h	◇申込期限		12/30(土)
◇備考	※コース状況:周回ルート、トレースが無ければ読図に最適 ※積雪不足の場合は扇ノ山、他の山に変更 ※中級雪山ハイキング参加資格参照 ※定員 車があれば8名			
<b>015須磨浦公園～鶴越駅 六甲縦走 3分割トレーニング①</b>			◇お試しハイク	お試し参加可
01/13(土) ◇担当	宮城大弥		◇体力度	〇
◇集合	山陽須磨浦公園駅 9:00am		◇技術度	
◇コース	須磨浦公園駅→旗振山→横尾山→須磨アルプス→高取山→鶴越駅 15km 6h	◇申込期限		01/06(土)

	◇備考	※雨天中止		
01/13(土)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>016善防山251m・笠松山244.4m 里山の岩稜、加西アルプスの稜線歩きを楽しもう</b> 016善防山251m・笠松山244.4m 里山の岩稜、加西アルプスの稜線歩きを楽しもう 北条鉄道法華口駅 10:00am 法華口駅→善防山登山口→吊橋→笠松山→吊橋→播磨下里駅 8.5km 3.5h ※車での参加もオッケーです ※雨天中止 ※法華口駅舎に米粉を使ったパン屋さんあり	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	お試し参加可 ○ 01/07(日)
01/14(日)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>017岩登りA・蓬莱峡 岩登りを楽しもう!</b> 017岩登りA・蓬莱峡 岩登りを楽しもう! 阪急宝塚駅改札前 9:00am 行き タクシー使用 (バス冬季運休のため) 帰り 生瀬駅まで徒歩 3.5km 1h 地 図 トポ ※ 登攀具一式 ※ 労山基金5口相当 ※雨天中止 ※岩A座学受講済	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○ ☆☆ 01/07(日)
01/14(日)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>018高見山系・三峰山 1235m 雪山ハイキング講座 No.1 霧氷を見に行きましょう</b> 森 友哉 近鉄榛原駅南口8:00集合 8:15の霧氷バスに乗車 みつえ青少年旅行村→登山口→避難小屋→三畝山→避難小屋→登山口→みつえ青少年旅行村 16:00発の霧氷バスに乗ります 9km 5h ※雪山ハイキング装備一式:アイゼン、わかん、ストック必須 ※保険5口 ※雨天中止 ※参加人数次第で貸し切りマイクロバスも検討 ※最新の時刻表により集合時間、乗車時刻変更の可能性あり	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○ 01/06(土)
01/17(水) ↓ 01/19(金)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>てすと山行111</b> 國里 良太 さんのみやえき てきとう1 てきとう2 あれをやっておかないとだめ 車が欲しい	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○○ ☆☆☆ 01/02(火)
01/17(水)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>019須磨浦公園～鶴越駅 平日六甲縦走 3分割トレーニング①</b> 宗 佑磨 山陽須磨浦公園駅 9:00am 須磨浦公園駅→旗振山→横尾山→須磨アルプス→高取山→鶴越駅 15km 6h ※雨天中止	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	お試し参加可 ○ 01/10(水)
01/19(金) ↓ 01/21(日)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>020奥飛騨・福地山スノーシューと焼岳登山 2455.5m (中級雪山ハイキング)北アルプスの</b> 紅林弘太郎 1/19(金) JR高槻駅南側ロータリー 21:00(参加者で調整) 1/19(金)JR高槻駅→道の駅ななもり清見25:00 テント泊トイレ有り 1/20(土) 道の駅ななもり清見→福地温泉駐車場→福地山→福地温泉駐車場→中の湯温泉旅館泊 7km 5h 1/21(日) 中の湯温泉→焼岳→中の湯温泉→JR高槻駅19:00頃着 8km 6h ※参加資格:中級アイゼントレ経験者 ※中級雪山ハイキング参加資格参照 ※必要装備:雪山装備一式、スノーシュー又はワカン、アイゼン、ピッケル 前泊用シュラフ、マット	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○○ ☆☆ 11/29(水)
01/20(土)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>021兵庫県・三室山 1358m (中級雪山ハイキング)ワカン&amp;アイゼン歩行</b> セデーニョ JR明石駅 6:00am(参加者で調整) JR明石駅→竹呂山登山口→三室山→大通峠→登山口⇒JR明石駅 10km 6h ※コース状況:周回ルート、トレースが無ければラッセル覚悟 ※積雪不足の場合は扇ノ山、他の山に変更 ※中級雪山ハイキング参加資格参照 ※定員 車があれば8名	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○○ 01/06(土)
01/20(土)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>022奈良県大神神社・三輪山 467.1m 三輪山参拝</b> T-岡田 阪神神戸三宮駅 8:00am 三輪駅→大神神社参拝→三輪山登拝→展望台→三輪駅 4km 4h ※コース状況:御神体である三輪山の登拝となりますので、水分補給以外の飲食禁止、撮影禁止等の決まり事があります 登拝料300円 ※雨天中止 ※少人数	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○ 01/13(土)
01/20(土)	◇担当 ◇集合	<b>023船坂谷～六甲山 本格的な冬の前の谷を楽しみましょう</b> 杉本裕太郎 阪急夙川駅さくらやまなみバス乗り場 8:20am発のバスに乗車	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度	お試し参加可 ○

	◇コース ◇備考	三輪駅→大神神社参拝→三輪山登拝→展望台→三輪駅 4km 4h  ※コース状況: ※降雪, 雨天中止	◇申込期限	01/10(水)
01/20(土)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>024岩登りA・蓬莱峡 岩登りB検定を目指す方へ</b> 茶野篤政 阪急宝塚駅側 宝塚バス停 9:00am ※内 容 リードビレイの練習(岩登りB検定項目)他  ※ 登攀具一式 ※ 労山基金5口以上 ※ トップロープビレイができること	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○ ☆☆  01/13(土)
01/21(日)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>025六甲山系・七兵衛山 460m 大寒の朝にのんびりウォーク</b> 福田周平 阪急芦屋川駅 9:00am 芦屋川駅9:00→ロックガーデン→風吹き岩→七兵衛山→八幡谷登山口→阪急岡本駅14:00 6.9km 3h  ※雨天中止	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○   01/14(日)
01/21(日)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>026比良・蓬莱山 1174m 雪山ハイキング講座 No.2</b> 平野大和 JR湖西線蓬莱駅 8:40am 蓬莱駅→薬師ノ滝→小女郎峠→蓬莱山→打見山→山頂駅⇒びわ湖パレイ前⇒志賀駅 7km 7h  ※アイゼン、ストック、ワカン又はスノーシュー必須 ※保険5口以上 ※悪天中止 ※JR冬の関西1デイパス3600円、びわ湖パレイロープウェイ1900円、バス390円(2023年実績)	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○○   12/30(土)
01/24(水)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>027轆越〜油コブシ 平日六甲縦走 3分割トレーニング②</b> ワゲスバック 神鉄轆越駅 8:00am 神鉄轆越駅→菊水山→鍋蓋山→市ヶ原→掬星台→記念碑台→油コブシ→六甲ケーブル下駅 13km 7h  ※小雨決行 ※軽アイゼン必携	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	お試し参加可 ○○  01/17(水)
01/27(土)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>028播磨・高御位山 304m 播磨の岩場を楽しもう</b> 山崎颯一郎 JR曾根駅 9:00am JR曾根駅9:00→中所登山口→百間岩→鷹ノ巣山→高御井山13:00→西神吉辻登山口→JR宝殿駅15:00 10km 6h  ◇地 図 地形図1/25000加古川 ※コース状況: 岩場があります ※雨天中止	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○   01/20(土)
01/27(土)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>029京都ブラブラ42</b> 渡邊大樹 詳細は次号 詳細は次号  詳細は次号	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○(一)   01/20(土)
01/27(土)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>030赤坂山824m 雪山ハイキング講座 No.3</b> 頓宮裕真 JR三ノ宮駅 7:00am 湖西線マキノ駅9:26 着予定 Rマキノ駅⇒(バス)マキノ高原→マキノスキー場→武奈の木平→栗柄越→赤坂山ピストン 8km 6h  ※雪山ハイキング装備一式: アイゼン、ワカン、ストック必須 ※保険5口以上 ※雨天中止 ※コースの状況、コースタイムなどの判断により途中で切り上げる場合があります	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○○   01/20(土)
01/31(水)	◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	<b>test摩耶山</b> 山田太郎 JR新神戸駅1階 9:00 新神戸→天狗道→摩耶山→青谷  雨天中止	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○   01/24(水)
02/03(土)	◇担当 ◇集合	<b>雪山ハイキング講座 修了山行 比良山系 釈迦岳 1060m</b> 佐藤拓也 JR三ノ宮駅 6:50am 7:05am発新快速、京都駅8:18am発乗換え、8:58比良駅着	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度	○○  

◇コース ◇備考	比良駅⇒イン谷口→釈迦岳→イン谷口⇒比良駅 7km 7h ※保険5口以上 ※雪山ハイキング装備一式:アイゼン、ワカン、ストック、防寒用具必携 ※比良駅からイン谷口まではタクシー利用で検討中です。 ※積雪状態によって行先変更の可能性があります。	◇申込期限	12/31(日)
<b>六甲さん</b> 04/13(土) ◇担当 ◇集合 ◇コース ◇備考	岡田 直子 JR新神戸駅 9:00am 新神戸駅→市ヶ原→新神戸駅 5km 8h	◇お試しハイク ◇体力度 ◇技術度 ◇申込期限	○   04/06(土)