

第95号

高御位

たか ぶ くら



2009年2月

高御位山遊会

目次

1、巻頭言	「体力づくりのメニューについて」	渡邊(俊)	----- 1
2、2月度	第8回運営委員会だより		----- 2
3、活動報告			----- 3～4
	2009年1月度 活動記録・実績（1月1日～1月31日）		
	☆山行の部	☆一般の部	
	☆学習会報告（NO.82）（NO.83）		
4、山行案内			----- 5～6
	2月14日(土)～16日(月)	－八ヶ岳スノーシュートレッキング－	
	2月22日(日)	－六甲・百間滝（紅葉谷）日帰り山行－	
	3月1日(日)	－六甲全山縦走トレーニング・東六甲コース縦走－	
	3月8日(日)	－第43回兵庫労山・六甲全山縦走－	
	3月29日(日)	－氷ノ山日帰り山行－	
	4月19日(日)	－雪彦山日帰り山行－	
5、山行報告			----- 7～9
	★ 笠松山・善防山ハイキングに参加して	澤田(律)	
	★ 今年の新春トレーニング（高御位山～桶居山縦走）に思うこと	今山	
6、会員だより&事務局からのお願い			----- 10
7、会員紹介ページ			----- 11
8、行事予定			----- 12
	★2009年2月～2009年4月	山行の部、一般の部	

表紙の絵

早朝、北山から高御位山を望む。澄み切った空気に包まれ、凜とした山容は何時もとは異なり、近寄り難くもあった。

河合(信)