

第221号

高御位



2019年8月

高御位山遊会

目 次

1. 巻頭言	「一生、山に登るための体づくり」 (何歳からでも始められる筋トレ、ストレッチ)	森本	1
2. 山行案内			2～5
	・一般山行案内		
	・第4回「山の日」の取り組み		
	・2019年度夏山集中登山計画		
3. 活動報告〈期間：6月14日～7月7日〉			6
	・山行の部	・一般の部	
4. スマホの便利ワザ紹介			
5. 2019学習会報告			7
	・第3回		
6. 入会者・退会者のお知らせ			
7. 山行報告			8～15
■六甲山	油コブシ～シュラインロードを歩く		
	◆油コブシ～六甲山古道の一つ シュラインロードを歩く	黒本	
■ あもう 天生湿原・ もみぬか 杵糠山	◆天生湿原＋三方岩山 in 飛騨高地	松下	
■樽前山・羊蹄山・ニセコアンヌプリ	◆容姿端麗な百名山羊蹄山に登る	田中(美)	
	◆山行を終えて	垣内	
■草木川を歩く	◆草木川を歩く	矢根	
	◆リーダーよりひと言	藤本	
■初めての山歩き教室(六甲ロックガーデン)・実技5回目	◆初めての山歩き教室六甲ロックガーデン	徳本	
	◆六甲山を登り終えて (六甲・ロックガーデンから一軒茶屋)	福原	
8. 会員紹介			16
9. 高御位山遊会 第19回定期総会報告			17
10. 19年度 臨時運営委員会だより			18
11. 行事予定('19/8月～11月 山行の部、一般の部)			19～20
12. 編集委員だより・会員だより			21～22

表紙の写真：栄栗市 草木川

「流れが強かったが、気持ち良かった！」

撮影：竹内