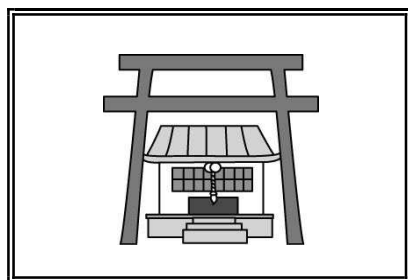
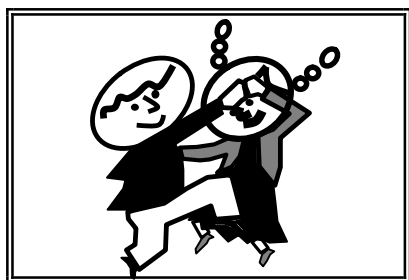
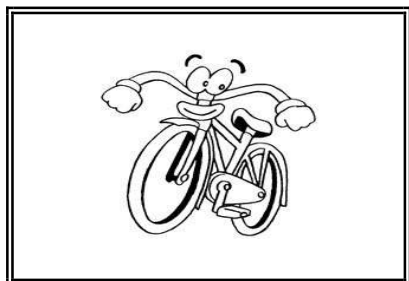
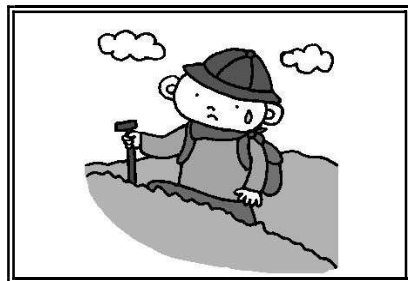
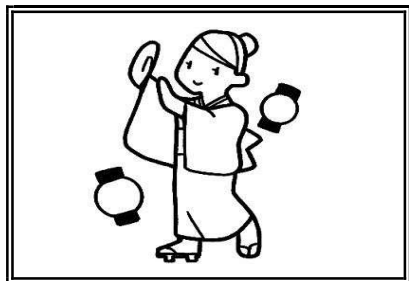


＜平成26年度＞

（平成26年4月～平成27年3月）

「生涯スポーツサービスシステム事業」



月例行事案内

尼崎市では、市民の皆さん一人一人が健康に関心を持ち、体力づくりの第一歩を踏みだしていただくための運動を「生涯スポーツサービスシステム事業」として推奨しています。

月例行事はその事業の一環として毎月、ハイキング、フォークダンス、サイクリング、民踊、ジョギング、史跡めぐりの6コースを市の委託を受け、尼崎市レクリエーション協会が実施しています。

高齢化社会の今、いつまでも若さと健康を保つため、あなたも家族や仲間と一緒に参加してみませんか。

尼崎市教育委員会・尼崎市レクリエーション協会

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、現在、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協会が加盟しており、各協会ともレクリエーションの振興を図るために活動をしております。市民を対象とした事業や活動は下記のとおりです。

- ◆ 生涯スポーツサービスシステム事業（毎月）《この冊子の事業です。》
ハイキング(登山)[年5回]、フォークダンス[年4回]、民踊[年4回]、サイクリング[年10回] ジョギング(ランニング)[年10回]、史跡めぐり[年4回]の6コースを各協会が担当しています。
- ◆ スポーツのまち尼崎フェスティバルへの協力(10月13日、月・祝)
「体育の日」に尼崎市記念公園で開催される本市主催のスポーツイベントに協力しています。模擬店の出店や協会のPRをしておりません。
- ◆ サンシビックまつりへの協力(毎年11月上旬)
- ◆ 歩くスキーと雪あそび(1月下旬、氷ノ山響きの森)
「歩くスキー」や「雪だるま」を作って楽しむ「雪あそび」と「そり」が体験できる日帰りのバスツアーを企画しています。特に、雪になじみのない子供たちに人気があります。「歩くスキー」は初心者の方を対象にしています。
- ◆ 市民レクリエーションスキー(2月上旬、妙高高原)
3泊(車中1泊、現地2泊)4日の日程で本格的なスキーのツアーを企画しています。スノーボードも楽しめますので、若い人たちもぜひご参加ください。

※ 上記の事業は、『市報あまがさき』に紹介されていますので、ご確認ください。

- ◆ その他 市民のみなさんが楽しめる事業の企画も検討してまいります。「市報あまがさき」でイベント情報として紹介させていただきます。

11月

※各コース、傷害保険料(100円)が必要です。

コース	ハイキング⑤	サイクリング⑧	ジョギング⑧
と き	11月9日(日)午前8時～午後4時 (雨天時:11月16日(日)に延期)	11月9日(日)午前8時～午後4時 (雨天時:11月16日(日)に延期)	11月16日(日)〈小雨決行〉 午前9時30分～午後0時
集 合	JR「尼崎」駅 JR山科まで切符を購入して改札内 午前8時 集合	橘公園 午前8時 集合	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分 集合
内 容	音羽山(標高595m)から醍醐山(標高400m) JR「尼崎」駅 ⇒ JR「山科」駅 ⇒ (京阪京津線乗換) ⇒ 大谷駅 ～ 蟬丸神社 ～ 植林地 ～ 音羽山 ～ 牛尾観音 ～ 高塚山 ～ 醍醐山 ～ 開山堂 三宝院 ～ 地下鉄「醍醐」駅 ⇒ JR「山科」駅 ⇒ JR「尼崎」駅 ※ 往復交通費 JR尼崎～JR山科 2,310円 (概算) 歩行時間4時間30分 距離 約 8Km 一般向き	武田尾サイクリング&廃線ハイク 橘公園 ～ 武庫川 ～ 「生瀬」駅(駅に自転車を預ける) ～ 廃線ハイキング(トンネル) ～ 「武田尾」駅 ～ (JR利用) ～ 「生瀬」駅 ～ 武庫川 ～ 橘公園	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までジョギング 4 自由走(距離 3～10km) ・3km(上武庫橋 往復) ・5km(JR神戸線北テニスコート往復) ・10km(阪神武庫川駅北 往復) 5 整理運動
対 象	健康で体力に自信のある方(老若男女問わず) ※持病、入院などで運動制限のある方は医師とご相談の上、ご参加ください。 ※小学生以下の参加は保護者の同伴が必要	小学校4年生以上	健康な方ならどなたでも自由に
持ち物など	・弁当・飲み物(お茶やスポーツドリンクなど 0.5L程度)・保険証・おやつ(途中で簡単に飲食できるもの)・雨具(傘・合羽)・持病薬・手袋・帽子・タオル・ティッシュ・防寒着(10月から3月の間は必要)・運動しやすい上下服装・軽登山靴または滑りにくい運動靴	サイクリングができる軽快な服装、 弁当、飲み物、雨具、タオル JR交通費自己負担、自転車預け代サイクリング協会負担 懐中電灯	ランニングに適した服装、 タオル、ランニングシューズ、着替えシャツ、 飲み物(自動販売機あり)
参加方法	時間に遅れないように直接、集合場所へ ※雨天などで実施が危ぶまれる場合は、下記にお問い合わせください。	11月8日までに必ず電話で申込 桧田宅 ☎ 6411-9621 午後8時まで	直接、集合場所へ
問い合わせ先	中村宅 ☎ 6431-6350 午後6時から9時まで(当日は午前6時まで)[尼崎 野外活動協会]	桧田宅 ☎ 6411-9621 [尼崎サイクリング協会]	大島宅 ☎ 6481-0685 前日の午後10時まで (尼崎走ろう会)

12月

※ 各コース、傷害保険料(100円)、史跡巡りのみ(150円)が必要です。

コース	史跡巡り③	ジョギング⑨	民踊③
と き	12月14日(日)〈小雨決行〉 午前9時～午後0時(解散予定)	12月7日(日)〈小雨決行〉 午前9時30分～午後0時	12月7日(日) 午後1時～4時
集 合	阪神「尼崎」駅北側中央公園 午前9時 集合	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分 集合	園田体育館 午後1時集合
内 容	<p>地域研究史料館の見学と庄下川沿いを歩く</p> <p>阪神「尼崎」駅～白髪一雄記念室見学～尼崎市立地域研究史料館～庄下川沿い～県立尼崎病院～難波八幡神社～難波熊野神社～阪神「尼崎」駅 解散</p> <p>距離 約4km ※地域研究史料館館長からの説明あり 名所・旧跡などの歴史探索がメインです</p>	<p>1 挨拶と連絡事項</p> <p>2 準備運動</p> <p>3 武庫川河川敷ランニングコースまでジョギング</p> <p>4 自由走(距離 3～10km)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3km(上武庫橋 往復) ・5km(JR神戸線北テニスコート往復) ・10km(阪神武庫川駅北 往復) <p>5 整理運動</p>	どなたでも気軽に楽しく踊れる民踊
対 象	健康で体力のある方ならどなたでも自由に	健康な方ならどなたでも自由に	男女を問わず、若い方から老人までどなたでも自由にご参加ください。
持ち物など	歩行に適した服装、水筒、雨具、タオル、救急薬品など	ランニングに適した服装、タオル、ランニングシューズ、着替えシャツ、飲み物(自動販売機あり)	踊りやすい服装でご参加ください。 (服、きものどちらでも結構です。) 体育館ですので上履きをご持参ください。
参加方法	直接、集合場所へ ※現地までの交通費及び入場料等が必要なときは個人負担	直接、集合場所へ	市報等でご確認の上、講習会当日体育館で受け付けます。
問い合わせ先	橋本宅 ☎ 6429-6594 〔尼崎史跡オリエンテーリングの会〕	大島宅 ☎ 6481-0685 前日の午後10時まで (尼崎走ろう会)	田中宅 ☎ 6429-4646 〔尼崎民踊協会〕

平成27年 1 月

※ 各コース、傷害保険料(100円)が必要です。

コース	ジョギング⑩	フォークダンス④
と き	1月18日(日)〈小雨決行〉 午前9時30分～午後0時	1月18日(日) 午後1時30分～3時30分
集 合	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分 集合	大庄体育館 午後1時30分集合
内 容	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までジョギング 4 自由走(距離 3～10km) ・3km(上武庫橋 往復) ・5km(JR神戸線北テニスコート往復) ・10km(阪神武庫川駅北 往復) 5 整理運動	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
対 象	健康な方ならどなたでも自由に	どなたでも自由に
持ち物など	ランニングに適した服装、タオル、ランニングシューズ、着替えシャツ、飲み物(自動販売機あり)	運動しやすい服装 体育館シューズ
参加方法	直接、集合場所へ	直接、体育館へ
問い合わせ先	大島宅 ☎ 6481-0685 前日の午後10時まで (尼崎走ろう会)	今井宅 ☎ 6427-1159 [尼崎フォークダンス協会]

平成27年 2 月

※ 各コース、傷害保険料(100円)が必要です。

コース	サイクリング⑨
と き	2月8日(日)午前8時～午後4時 〈雨天時:2月15日(日)に延期〉
集 合	橘公園 午前8時 集合
内 容	<u>猪名川ぼたん鍋サイクリング</u> 橘公園 ～ 瑞ヶ池 ～ 多田神社 ～ 青少年いこいの家 ～ 多田神社 ～ 東久代運動公園 ～ 橘公園 距離 約55km
対 象	小学校4年生以上
持ち物など	サイクリングができる軽快な服装、 飲み物、雨具、タオル ※昼はぼたん鍋を食べる 参加費(ぼたん鍋) 大人2,000円 子ども1,000円 (保険料別)
参加方法	2月7日までに必ず電話で申込 桧田宅 ☎ 6411-9621 午後8時まで
問い合わせ先	桧田宅 ☎ 6411-9621 〔尼崎サイクリング協会〕

平成27年 3 月

※ 各コース、傷害保険料(100円)、史跡巡りのみ(150円)が必要です。

コース	史跡巡り④	サイクリング⑩	民 踊④
と き	3月8日(日)〈小雨決行〉 午前9時～午後0時(解散予定)	3月8日(日)午前8時～午後4時 〈雨天時:3月15日(日)に延期〉	3月1日(日) 午後1時～4時
集 合	阪神「尼崎」駅 改札口前南側 午前9時 集合	橋公園 午前8時 集合	中央体育館 午後1時 集合
内 容	<p>尼崎藩士もかけつけた大塩の乱ゆかりの地めぐり 阪神「尼崎」駅～阪神「野田」駅～地下鉄「野田」駅～地下鉄「阿波座」駅～阿波座堀川跡～津波・高潮ステーション見学～鞆公園(海産物市場跡～永代浜跡～楠永神社)～梶井基次郎文学碑～飛行場跡説明碑～大塩平八郎終えんの地碑～地下鉄四ツ橋線「本町」駅解散</p> <p>距離 約3.5km ※大塩事件研究会員の説明を受ける予定 名所・旧跡などの歴史探索がメインです。</p>	<p>大阪城梅林 橋公園～神崎川～淀川右岸～菅原城北大橋～大川～大阪城～堂島川～野田阪神～R2～橋公園</p> <p>距離 約50km</p>	どなたでも気軽に楽しく踊れる民踊
対 象	健康で体力のある方ならどなたでも自由に	小学校4年生以上	男女を問わず、若い方から老人までどなたでも自由にご参加ください。
持ち物など	歩行に適した服装、水筒、雨具、タオル、救急薬品など	サイクリングができる軽快な服装、弁当、飲み物、雨具、タオル	踊りやすい服装でご参加ください。 (服、きものどちらでも結構です。) 体育館ですので上履きをご持参ください。
参加方法	直接、集合場所へ ※現地までの交通費及び入場料等が必要なときは個人負担	3月7日までに必ず電話で申込 桧田宅 ☎ 6411-9621 午後8時まで	市報等でご確認の上、講習会当日体育館で受け付けます。
問い合わせ先	橋本宅 ☎ 6429-6594 〔尼崎史跡オリエンテーリングの会〕	桧田宅 ☎ 6411-9621 〔尼崎サイクリング協会〕	田中宅 ☎ 6429-4646 〔尼崎民踊協会〕

【参加するときの注意事項】

計画どおり実施する予定ですが、天候等の都合で日程など変更をすることもあります。「市報あまがさき」または尼崎市教育委員会事務局 社会教育部 スポーツ振興課(☎ 6489-6752)、または各コースの間合せ先へ確認のうえ、ご参加ください。

※ 各コース共、参加の際に1人1回につき100円の傷害保険料代が必要です。

- 保険内容
- 死亡事故又は後遺症
 - 入院1日に付
 - 通院1回に付

[契約先] 日本興亜損害保険(株)

注1) 上記以外の保険については、各自でご加入ください。

注2) 万が一、事故が発生した場合、(応急処置はしますが)一切の責任は負いかねますので、参加者の責任の基で参加していただきますようご了承ください。

★その他のレクリエーション協会主催行事(詳しくは市報で)

- ♣ 歩くスキーと雪あそび 1月下旬 予定(氷ノ山)
- ♥ 市民レクリエーションスキー 2月上旬 予定(妙高高原)

加盟団体

- * 尼崎野外活動協会
- * 尼崎サイクリング協会
- * 尼崎走ろう会
- * 尼崎フォークダンス協会
- * 尼崎民踊協会
- * 尼崎史跡オリエンテーリングの会

《月例行事スタンプ欄》

行事種目() 参加日時 年 月 日 場 所	1	行事種目() 参加日時 年 月 日 場 所	6
行事種目() 参加日時 年 月 日 場 所	2	行事種目() 参加日時 年 月 日 場 所	7
行事種目() 参加日時 年 月 日 場 所	3	行事種目() 参加日時 年 月 日 場 所	8
行事種目() 参加日時 年 月 日 場 所	4	行事種目() 参加日時 年 月 日 場 所	9
行事種目() 参加日時 年 月 日 場 所	5	行事種目() 参加日時 年 月 日 場 所	10

- * 参加するとスタンプ欄に関係者がスタンプを押します。
- * 6つのいずれのコースに参加してもかまいません。
- * スタンプ欄が全部埋まれば「認定証」を差し上げます。(下記までご連絡を)

平成26年4月

発行 尼崎市レクリエーション協会

尼崎市教育委員会事務局 社会教育部 スポーツ振興課

尼崎市東七松町1-23-1(本庁北館3階西側) ☎ 6489-6752