

# 6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①	サイクリング③	ジョギング③	フォークダンス②
と き	6月9日(日)〈小雨決行〉 午前8時50分～午後0時(解散予定)	6月9日(日)午前8時～午後4時頃 〈雨天時:6月16日(日)に延期〉	6月9日(日)〈小雨決行〉 午前9時30分～午後0時	6月9日(日) 午後1時30分～3時30分
集 合	阪急「塚口」駅南改札口前 午前8時50分 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	武庫体育館 午後1時30分 集合
内 容	<p><u>” まんぷく、のまち池田城下を訪ねる</u></p> <p>阪急「塚口」駅＝阪急「池田」駅～安藤百福発明記念館(見学)～池田市立歴史民俗資料館(見学)～小林一三記念館～池田城跡公園(見学)～サカエマチ1番街・2番街～阪急「池田」駅(解散) ※池田城跡公園では観光ボランティアの説明を予定</p> <p>距離 約4.5km ※名所・旧跡などの歴史探索がメインです</p>	<p>知命湖～能勢くりの郷</p> <p>橘公園～瑞ヶ池公園～多田神社～一庫ダム～知命湖～能勢くりの郷道の駅～知命湖～多田神社～東久代運動公園～JR猪名寺駅付近 解散</p> <p>距離 約65km</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) ・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> <p>5 整理運動</p>	<p>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</p>
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(小学生は保護者同伴)	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	歩行に適した服装、水筒、雨具、タオル、救急薬品など	軽快な服装でスニーカー、帽子(ヘルメットある方はヘルメット)着用、弁当(コンビニ立寄りあり)、飲み物、おやつ、雨具、タオルなどをバックバック	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 ※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	時間に遅れないように、自転車で直接集合場所へ	直接、集合場所へ	直接、体育館へ
問い合わせ先	橋本宅 ☎ 06-6429-6594 (尼崎史跡オリエンテーリングの会)	桧田宅 ☎ 06-6411-9621 午後8時まで (尼崎サイクリング協会)	片山宅 ☎ 090-6326-5881 前日の午後8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)