

9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②	サイクリング⑥	ジョギング⑥
と き	9月8日(日)〈小雨決行〉 午前9時～午後0時(解散予定)	9月8日(日)午前8時～午後4時 頃〈雨天時:9月15日(日)に延期〉	9月15日(日)〈小雨決行〉 午前9時30分～午後0時
集 合	阪神「尼崎」駅 南側 午前9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	尼崎城跡公園と城内の真宗寺院を訪ねる 阪神「尼崎」駅～(平成)尼崎城・尼崎城跡公園～正恩寺(浄土真宗本願寺派)～西教寺(浄土真宗本願寺派)～常恩寺(浄土真宗本願寺派)～正光寺(浄土真宗本願寺派)～阪神「大物」駅(解散) 距離 約3km ※名所・旧跡などの歴史探索がメインです。	石切神社 橘公園～阪神野田～阿波座～中央大通りR13～森之宮～石切神社～R13森之宮～大阪城公園～難波橋～阪神野田R2～左門橋コーナン前 解散 距離 約55km	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
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パック	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)
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
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)