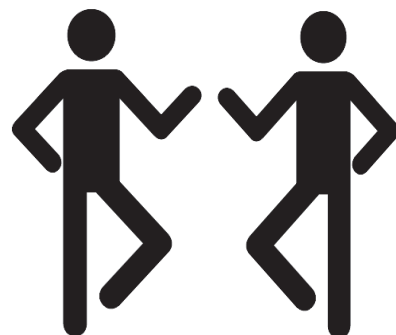


令和7年度
尼崎市レクリエーション協会

「月例事業」案内

令和7年4月～令和8年3月



尼崎市教育委員会・尼崎市レクリエーション協会

令和7年度 尼崎市レクリエーション協会「月例事業」

● 事業名 「ハイキング」 ●

尼崎野外活動協会

実施日	集合場所・時間	内 容
①4月13日（日） 雨天中止 10時～14時	JR「武田尾」駅 改札出口 午前10時 要持参懐中電灯	<u>新緑の福知山線廃線敷を歩こう</u> JR「武田尾」駅 ～ 廃線敷入口 ～ 長尾山第3・2・1トンネル ～ 溝滝尾トンネル ～ 北山第2・1トンネル ～ 姥ヶ懐橋梁 ～ 名塩川橋梁 ～ 廃線敷入口 ～ 生瀬トンネル ～ JR「生瀬」駅 （解散） 歩行時間 約3時間 歩行距離 4.7 Km
②5月11日（日） 雨天中止 9時30分～14時	阪急「園田」駅 一階コンコース 午前9時30分	<u>猪名川公園・田能遺跡・服部天神宮</u> 阪急「園田」駅 ～ 西浦公園 ～ 猪名川公園 ～ 猪名川橋 ～ 田能遺跡 ～ （伊丹公園） ～ 原田大橋 ～ 新豊島川親水緑道 ～ 春日神社・ふれあい緑地 ～ 服部天神宮 （解散） 歩行時間 約3時間 歩行距離 7 km
③10月19日（日） 雨天中止 9時30分～14時	神戸市営地下鉄 「新神戸」駅 山側出口（地上） 午前 9時30分	<u>布引貯水池周遊</u> 神戸市営地下鉄「新神戸」駅 ～ 砂子橋 ～ 雌滝・鼓滝・夫婦滝 ～ おんたき茶屋 ～ 雄滝～ 猿のかずら橋 ～ 五本松堰堤（布引貯水池）～ 布引ハーブ園分岐 ～ みはらし展望台 ～ 砂子橋 ～ JR「新神戸」駅 ～ （北野坂） ～ 阪急「三宮」駅（解散）歩行時間 約3時間 歩行距離 7 km
④12月7日（日） 雨天中止 10時～14時	JR「生瀬」駅 改札口出口 午前10時00分 要持参懐中電灯	<u>紅葉の福知山線廃線敷を歩こう</u> JR「生瀬」駅 ～ 生瀬トンネル ～ 木之元バス停 ～ 廃線敷入口 ～ 名塩川橋梁 ～ 姥ヶ懐橋梁 ～ 北山第1・第2トンネル ～ 溝滝尾トンネル ～ 第2武庫川橋梁 ～ 長尾山第1～3トンネル ～ 廃線敷入口～JR「武田尾」駅 （解散） 歩行時間 約3時間 歩行距離4.7 Km
⑤2月8日（日） 雨天中止 9時30分～14時	阪急「中山観音」駅 山側出口 午前9時30分	<u>中山寺奥の院・米谷高原を歩く</u> 阪急「中山観音」駅～中山寺～宝塚自然休養林シンボル広場～夫婦岩～中山寺奥の院～やすらぎ広場～御殿山住宅街～宝塚動物霊園～清荒神駐車場～清荒神参道～ 阪急「清荒神」駅（解散）歩行時間 約3.5時間 歩行距離 8 km
対 象	※健康で体力に自信のある方（老若男女問わず） ※医師からの運動制限のある方は、掛かりつけ医に相談のうえ参加をお願いします。 ※小学生以下の参加は保護者同伴のうえ参加してください。	
持ち物など	・弁当・飲み物・健康保険証・雨具（傘&合羽）・持病薬・手袋・帽子・タオル・ティッシュ ・防寒着（10月以降は必携）※運動に適した服装と滑りにくい運動靴で参加してください。	
参 加 方 法	・時間に遅れないよう集合場所へ。集合場所へは各自で交通機関や時間を確認して下さい。 ・天候や諸事情で日程変更や中止をする場合があります。「市報あまがさき」や問い合わせ先で確認のうえ、ご参加ください。	
問い合わせ先	中村宅 ☎06-6431-6350 午後6時から9時までの間（当日は午前6時まで）	

令和7年度 尼崎市レクリエーション協会「月例事業」

● 事業名「サイクリング」① ●

尼崎サイクリング協会

実施日	集合場所・時間	内 容
①4月13日 (日) 雨天時は 4/20に延期 8時～16時頃	橘公園 午前8時 	<u>い～な！！さくら通り</u> 橘公園 ～ 多田神社 ～ 石道 ～ 一庫 ～ い～な！！さくら通り ～ セブンイレブン川西矢間3丁目店 ～ 猪名川CR ～ 猪名寺ローソン付近 (解散) 走行距離 50km
②5月11日 (日) 雨天時は 5/18に延期 8時～16時頃		<u>大阪渡船巡り</u> 橘公園 ～ R2野田阪神 ～ 落合上 ～ 落合下 ～ 千本松 ～ 南港 ～ 木津川 ～ 船町 ～ 千歳 ～ 甚平衛 ～ 天保山 ～ 新伝法大橋 ～ 大野川CR ～ 神崎川 ～ JR「尼崎」駅付近 (解散) 走行距離 50km
③6月8日 (日) 雨天時は 6/15に延期 8時～16時頃		<u>城北公園～大阪城</u> 橘公園 ～ 神崎川CR ～ 淀川CR ～ 城北公園 ～ 大阪城 ～ 堂島川 ～ 野田阪神 ～ 神崎大橋 ～ 神崎川 ～ JR「尼崎」駅付近 (解散) 走行距離 50km
④9月14日 (日) 雨天時は 9/21に延期 8時～16時頃		<u>芦屋浜</u> 橘公園 ～ 武庫川CR ～ 鳴尾浜 ～ 新西宮ヨットハーバー ～ 南芦屋浜 ～ 芦屋公園 ～ 鳴尾御影線 ～ 武庫川CR (解散) 走行距離 40km
⑤10月12日 (日) 雨天時は 10/19に延期 8時～16時頃		<u>箕面の滝</u> 橘公園 ～ エア・フロント・オアシス下河原 ～ 西国街道 ～ 阪急「箕面」駅 ～ (ハイキング) ～ 箕面の滝 ～ 箕面中央線 ～ 呉服橋東詰 ～ 猪名川CR ～ 猪名寺ローソン付近 (解散) 走行距離 45km
⑥11月9日 (日) 雨天時は 11/16に延期 8時～16時頃		<u>旧福知山線廃線敷</u> <u>※懐中電灯を持参して下さい</u> 橘公園 ～ 武庫川CR ～ JR「生瀬」駅 (自転車は駐輪場へ) ～ 廃線敷ハイキング ～ JR「武田尾」駅……JR「生瀬」駅 ～ 武庫川CR ～ 山手幹線高架下付近 (解散) 走行距離 30km
⑦2月8日 (日) 雨天時は 2/15に延期 8時～16時頃		<u>尼ロック</u> 橘公園 ～ 七松線 ～ 道意線 ～ 中堀運河 ～ 南堀運河 ～ 尼崎開門 ～ 尼崎の森中央緑地 ～ 西堀運河～ 元浜緑地～ 本興寺 ～ 尼崎市立歴史博物館 ～ 尼崎城 ～ 阪神「尼崎」駅付近 (解散) 走行距離 20km

● 事業名 「サイクリング」② ●

実施日	集合場所・時間	内 容
⑧3月 8日 (日) 雨天時は 3/15に延期 8時～16時頃	橘公園 午前8時	中山寺梅林 橘公園 ～ 武庫川CR ～ 末広公園 ～ 首地蔵 ～ 小濱宿～ 毫攝寺 ～ 中山寺梅林 ～ 最明寺川 ～ 呉服橋 ～猪名川CR ～猪名寺ローソン付近 (解散) 走行距離 35km
対 象	健康な方ならどなたでも自由に（小学校4年生以下の参加は保護者同伴）	
持ち物など	・ヘルメットを持参し自転車乗車時は必ず着装してください ・弁当・飲み物・健康保険証・雨具（傘&合羽）・持病薬・手袋・帽子 ・タオル・ティッシュ・防寒着（10月以降は必携）など ※運動しやすい服装で参加してください。	
参 加 方 法	・時間に遅れないよう自転車で直接集合場所へ。 ・天候や諸事情で日程変更や中止をする場合があります。「市報あまがさき」や問い合わせ先で確認のうえ、ご参加ください。	
問い合わせ先	小林宅 ☎090-3866-9557 実施日前日の午後8時まで	

メモ

令和7年度 尼崎市レクリエーション協会 「月例事業」

● 事業名 「ジョギング」 ① ●

尼崎走ろう会

実施日	集合場所・時間	内 容
①4月6日 (日)	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分	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で自由走又はウオーキング ・ 3km (上武庫橋往復) ・ 5km (JR神戸線テニスコート往復) ・ 10km (阪神武庫川駅北側往復) ※希望者ウサちゃん部200m*10本インターバル 4. 整理運動
②5月18日 (日)	下食満公園 東園田町4丁目 藻川横 午前9時30分	1. 挨拶と連絡事項 2. 準備運動 3. 藻川東側宮園橋 150m上よりスタート ・ 利倉橋折り返しの自由走 (距離 3Km ~ 12 km) 又はウオーキング ※希望者ウサちゃん部 6Km+2Km レペティション 4. 整理運動
③6月15日 (日)	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分	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で自由走又はウオーキング ・ 3km (上武庫橋往復) ・ 5km (JR神戸線テニスコート往復) ・ 10km (阪神武庫川駅北側往復) ※希望者ウサちゃん部1000m*3本インターバル 4. 整理運動
④ 7月20日 (日)	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分	1. 挨拶と連絡事項 2. 準備運動 3. 武庫川堤防周回 (1周2.7Km) 自由走又はウオーキング ・ 自由走2.7km~27km ※希望者ウサちゃん部200m*10~12本インターバル 4. 整理運動
⑤8月3日 (日)	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分	1. 挨拶と連絡事項 2. 準備運動 3. おもしろ駅伝 (速い順位とトランプ加点で総合順位を決定) ・ 武庫川堤防周回 (1周2.7Km) をジョギング又は公園外周 2周ウオーキング ※希望者ウサちゃん部 (500m+300m+200m) 3セットインターバル 4. 整理運動
⑥9月21日 (日)	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分	1. 挨拶と連絡事項 2. 準備運動 3. 武庫川堤防周回 (1周2.7Km) 自由走又はウオーキング ・ 自由走2.7km~27km ※希望者ウサちゃん部 5000mタイムトライアル 4. 整理運動

● 事業名「ジョギング」 ② ●

実施日	集合場所・時間	内 容
⑦10月5日（日）	西武庫公園 野外ステージ前 午前9時30分 	1. 挨拶と連絡事項 2. 準備運動
⑧11月16日（日）		3. 武庫川河川敷ランニングコースで自由走又はウォーキング ・3km（上武庫橋往復）・5km（JR神戸線テニスコート往復） ・10km（阪神武庫川駅北側往復） ※希望者ウサちゃん部（下記）
⑨12月7日（日）		4. 整理運動
⑩1月18日（日）		⑦10/ 5 1000m*4～5本インターバル
⑪2月15日（日）		⑧11/16 20kmペース走（サブ3.5と4ペーサー有）
⑫3月15日（日）		⑨12/ 7 1000m*5本インターバル+3000mペース走
		⑩1/18 3000m+2000m+1000mレペティション
		⑪2/15 1500m*3本レペティション+200mリレー
		⑫3/15 400m*10本インターバル
※各回とも実施時間は 午前9時30分～正午 ※体力にあったメニューを提供		
対 象	・健康な方ならどなたでも自由に。	
持 ち 物 な ど	・ランニングに適した服装で。 ・タオル・ランニングシューズ・着替えシャツ・飲み物（自動販売機有） 等持参して下さい。	
参 加 方 法	・時間に遅れないよう直接集合場所へ。 ・天候や諸事情で日程変更や中止をする場合があります。「市報あまがさき」や 問い合わせ先で確認のうえ、ご参加ください。	
問い合わせ先	長井宅 ☎080-5705-9090 実施日前日の19時まで	

メモ

令和7年度 尼崎市レクリエーション協会 「月例事業」

● 事業名 「フォークダンス」 ●

尼崎フォークダンス協会

実 施 日	集合場所・時間	内 容	問い合わせ先
① 4月20日(日) 午後1時30分～午後3時30分	立花体育館 午後1時 集合	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	能勢宅 06-6428-6851 午前中か午後8時以降
② 7月13日(日) 午後1時30分～午後3時30分	武庫健康ふれあい体育館 午後1時 集合		
③ 11月30日(日) 午後1時30分～午後3時30分	立花体育館 午後1時 集合		
④ 1月18日(日) 午後1時30分～午後3時30分	立花体育館 午後1時 集合		

● 事業名 「民 踊」 ●

尼崎民踊協会

実 施 日	集合場所・時間	内 容	問い合わせ先
① 7月13日(日) 午後1時30分～午後3時30分	中央体育館 午後1時 集合	だれでも楽しく気軽に 踊れる民踊	輪内宅06-6426-5636
② 10月12日(日) 午後1時30分～午後3時30分	中央体育館 午後1時 集合		
③ 12月14日(日) 午後1時30分～午後3時30分	中央体育館 午後1時 集合		
④ 3月15日(日) 午後1時30分～午後3時30分	立花体育館 午後1時 集合		

対 象	老若男女問わずどなたでも自由に。
持ち物など	・ 踊りやすい服装で参加してください。 ・ 体育館内での活動となりますので体育館シューズを持参してください。
参 加 方 法	・ 時間に遅れないよう直接集合場所 ・ 諸事情により日程変更や中止をする場合があります。 「市報あまがさき」や問い合わせ先で確認のうえ、ご参加ください。 ・ 一人一回につき100円の障害保険料代が必要です。

令和7年度 尼崎市レクリエーション協会「月例事業」

● 事業名「史跡巡り」 ●

尼崎史跡オリエンテーリングの会

実施日	集合場所・時間	内 容
① 6月8日（日） 午前9時～正午 小雨決行	阪急「武庫之荘」駅 北側 午前9時集合	<u>武庫之荘～武庫庄～富松を歩く</u> 阪急「武庫之荘」駅 ～ 伊丹三樹彦文学碑 ～ 西富松・森松邸（国登録有形文化財）～ 西富松須佐男神社 ～ 富松城跡 ～ 円受寺 ～ 東富松バス停（解散） 歩行距離約 3.5Km
② 9月14日（日） 午前9時～正午 小雨決行	JR「尼崎」駅 西改札口前 午前9時集合	<u>大阪くらしの今昔館見学と大阪天満宮参拝</u> JR「尼崎」駅 ⇒ JR「大阪」駅 ⇒ 【乗り換え】⇒OsakaMetro「東梅田」⇒ OsakaMetro 谷町線「天神橋六丁目」駅 ～ 大阪くらしの今昔館見学 ～ 天神橋筋商店街 ～ 大阪天満宮 ～ JR「大阪天満宮」駅（解散） ※大阪くらしの今昔館入館料 600 円 歩行距離約 5Km
③ 12月14日（日） 午前9時～正午 小雨決行	阪神「大物」駅 2 階改札口前 午前9時集合	<u>日鉄鋼板 SGL スタジアム尼崎周辺を歩く</u> （阪神タイガースファーム 2 軍球場） 阪神「大物」駅 ～ 北浜公園 ～ 大物川緑地 ～ 小田南公園 ～ 日鉄鋼板 SGL スタジアム尼崎 ～ 阪神「杭瀬」駅（解散） 歩行距離約 3.5km
④ 3月8日（日） 午前9時～正午 小雨決行	JR「尼崎」駅 西改札口前 午前9時集合	<u>豊臣秀吉ゆかりの地を歩く</u> JR「尼崎」駅 ⇒ JR「京都」駅 ～ 京都市立芸術大学 ～ 耳塚 ～ 豊国神社 ～ 方広寺 ～ 京都国立博物館前（解散） 歩行距離約 4Km
全コースとも名所・旧跡などの歴史探索をメインとしたウォーキングです。		
対 象	・健康で体力に自信のある方（老若男女問わず）ならどなたでも自由に。 ・医師からの運動制限のある方は、掛かりつけ医に相談のうえ参加をお願いします。 ・小学生以下の参加は保護者同伴のうえ参加してください。	
持ち物など	・飲み物・健康保険証・雨具（傘&合羽）・持病薬・手袋・帽子 ・タオル・ティッシュ・防寒着（12、3月は必携）など ・運動しやすい服装と歩きやすい運動靴で参加してください。	
参 加 方 法	・時間に遅れないよう直接集合場所へ ・移動（交通費）費用、現地での入館料などは参加者負担となります。 ・天候や諸事情で日程変更や中止をする場合があります。「市報あまがさき」や問い合わせ先で確認のうえ、ご参加ください。	
問い合わせ先	橋本宅 ☎06-6429-6594 前日まで	

月例事業に参加するときの注意事項

1. 計画通り実施する予定ですが、天候や新型コロナ感染状況など諸事情によって中止や日程変更することがあります。
「市報あまがさき」や各コースの問い合わせ先で確認のうえご参加下さい。
2. 各コースとも参加の際、一人一回につき 100 円（史跡めぐりは 150 円）の障害保険料代が必要です。
保険内容は ◇死亡事故または後遺症障害 ◇入院 1 日につき ◇通院一回につきです。
この内容以外の保険については各自でご加入下さい。
3. 万が一事故等が発生した場合、可能な限りでの応急処置はしますが一切の責任は負いかねます。参加者の自己責任のもとで参加していただきますことをご了承願います。
4. 事業参加にあたって必要な費用（交通費、入館料など）は参加者負担となります。

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、レクリエーションの振興を図るための活動をしています。

市民の皆さんを対象とした以下の事業を行っています

- ◆月例事業 このパンフレットの事業です
- ◆市民ウォークへの協力（6月1日（日））
- ◆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） スポーツの日）
- ◆市民ふれあいフェスティバル（5月中旬～10月中旬）
- ◆サンシビック祭りへの協力（11月 未定）
- ◆尼崎リレーマラソンへの協力（11月24日（月））

実施時期や詳細の内容は「市報あまがさき」や市のホームページで情報を提供します。
確認してください。

尼崎市レクリエーション協会・尼崎市教育委員会

各協会では**会員（事業スタッフ）を募集**しています。

各協会では社会活動の一環として市民対象に健康の維持・増進のための一助となる事業を行っています。これらの事業の案画・実行するスタッフを募集しています。

詳細は各協会月例事業の問い合わせ先での確認、または月例事業スタッフに声掛けして下さい。詳細問い合わせ先などお伝えさせていただきます。

