里 山 歩 き(香川里山歩き友の会)

目　　的：　日本は世界でもまれにみる超高齢社会です。人生 100 年時代ともいわれるようになり、社会のあり方も随分と変化しました。このような中、すべての人々が健康で、生きがいを持って生活できる、豊かで活力ある社会の実現が求められています。

そこで、近年の息の長いブームとなっている中高年の山歩きを取り入れ、高齢者の健康増進や体力維持、山歩きを通じての仲間との交流、体と心の健康づくりを、里山に恵まれた郷土香川を舞台に実施し、あわせて里山歩きの楽しさを体感し、ふるさとの再発見・再学習を行うことを目的とします。

期　　間：　年間５回ほど開催

令和５年度　実施計画

回数	日　程	場　所
第１回	令和５年　６月　２日（金）	高松市　紫雲山・石清尾山
第２回	令和５年　９月２２日（金）	高松市　兎子山・鷲ノ山
第３回	令和５年１１月２２日（水）	東　讃　白鳥アルプス縦走 （帰来山・石槌山・笠江山）
第４回	令和６年　２月　２日（金）	高松市　男木島 （コミ山・ズッコ山）
第５回	令和６年　３月２２日（金）	西　讃　紫雲出山・三崎灯台

参加状況等により、計画が中止･変更になる場合があります。

第４回　令和６年２月２日（金）
コミ山・ズッコ山（男木島）

男木港で準備体操

コミ山山頂

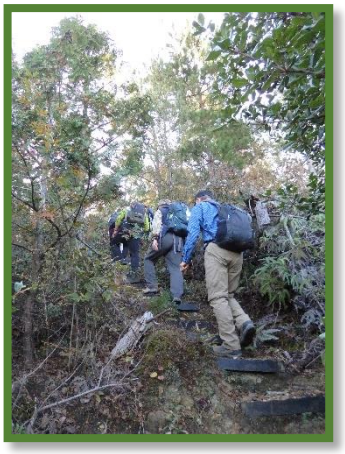
タンク岩（玄武岩の柱状節理）

ズッコ山山頂

男木島灯台とスイセン

男木島の迷路

第３回　令和５年１１月２２日（水）
帰来山・石槌山・ランプロファイヤ（東かがわ市）



いきなりの急登！

石槌山山頂

無事に下山(白鳥神社御旅所)

「白鳥アルプス」の雰囲気ありますか？

鹿浦越のランプロファイヤ岩脈
白と黒の縞模様が美しい！

第２回　令和５年９月２２日（金）
兎子山・鷲ノ山（高松市国分寺町・坂出市）

出発前の準備体操

兎子山山頂

鷲ノ山山頂

第三ピークにて

無事に鷲峰寺へ下山

第１回　※天候不良の為、延期しました。
令和５年６月３０日（金）☔
紫雲山・石清尾山（高松市）

雨天のため JR 高架下で受付、出発式

元気に出発～

峰山公園キャンプ場から下山開始

紫雲山から石清尾山へ
坂の上には石船塚古墳が。