

# 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 兔子山・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5回 令和6年3月22日(金) 🌞

#### 紫雲出山・三崎灯台(三豊市)



大浜登山口から出発



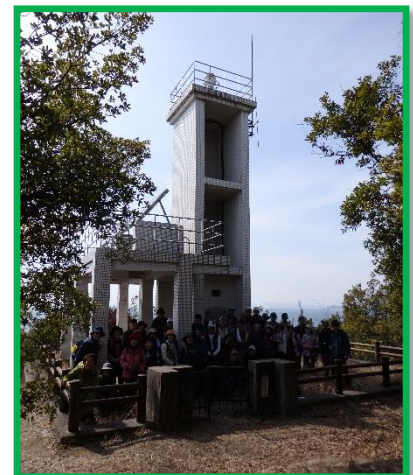
山頂駐車場展望所にて



紫雲出山山頂で昼食🍱



瀬戸内海がきれいです



三崎灯台



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) ☁  
兔子山・鷲ノ山 (高松市国分寺町・坂出市)



出発前の準備体操



兔子山山頂



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)



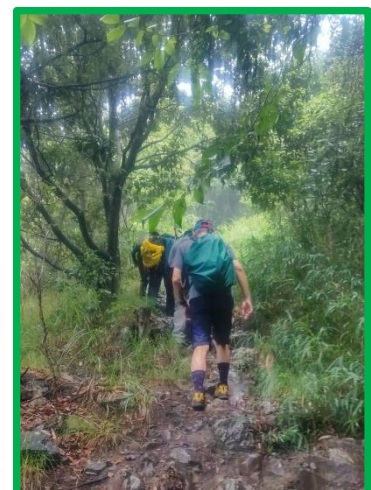
雨天のため JR 高架下で受付、出発式



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。