

# 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7年度 実施計画

回数	日 程	場 所
第1回	令和7年 6月 6日(金)	高松市 紫雲山・石清尾山
第2回	令和7年 9月19日(金)	東 讃 みろくアルプス(三石山)と火山
第3回	令和7年11月21日(金)	中 讃 香色山・筆ノ山・我拝師山
第4回	令和8年 1月30日(金)	西 讃 箬蔵街道
第5回	令和8年 3月19日(木)	中 讃 王頭山

※ 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3回 令和7年11月21日(金) 🌤

香色山・筆ノ山・我拝師山(中讃)



香色山山頂にて



筆ノ山山頂にて



出釈迦寺奥の院禅定



健脚者コース  
我拝師山から



第2回 令和7年9月19日(金) ☀  
みろくアルプス(三石山)と火山(東讃)



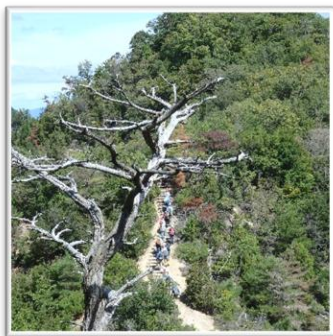
みろく自然公園を出発



みろくアルプスの尾根を歩く



三石山展望所にて



西教寺奥の院の磨崖仏



火山山上瓶盥にて

第1回 令和7年6月6日(金) ☀  
紫雲山・石清尾山(高松市)



中野稲荷神社からスタート



木漏れ日の中 紫雲山に登る



石清尾山展望台から瀬戸内海を望む



紫雲山をバックに石清尾八幡神社ではいチーズ 📷