

# 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 箸蔵街道
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4回 令和8年1月31日(金)

#### 箸蔵街道(中讃)



般若心経を唱えつつ...



箸蔵寺にて



二軒茶屋で昼ごはん



石灯籠



百丁石



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)



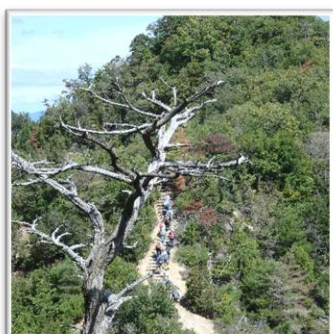
みろく自然公園を出発



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 📷

石清尾山石船塚古墳を歩く