

# 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)



箸蔵寺にて

般若心経を唱えつつ…



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)



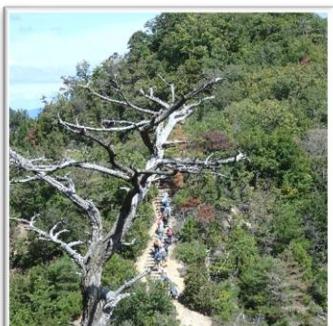
みろく自然公園を出発



三石山展望所にて



みろくアルプスの尾根を歩く



西教寺奥の院の磨崖仏



火山山上瓶盤にて

第1回 令和7年6月6日（金）

紫雲山・石清尾山（高松市）



中野稻荷神社からスタート



木漏れ日の中 紫雲山に登る



石清尾山石船塚古墳を歩く



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