

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8年度 実施計画

回数	日程	場所	バス利用
第1回	令和8年 6月 5日(金)	高松市 馬山・日山・小日山	なし
第2回	令和8年 9月25日(金)	西讃 大川山	借上げバス
第3回	令和8年12月 4日(金)	東讃 前山ダムの女体山・大窪寺	借上げバス
第4回	令和9年 1月29日(金)	岡山県 玉野アルプス・王子が岳	借上げバス
第5回	令和9年 3月19日(金)	小豆島 皇踏山(おうとざん)	路線バス

※ 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。

【引率】 香川県里山ボランティアガイド組合の会員

第1回 令和8年6月5日(金)

馬山・日山・小日山(高松市)



クレータ5座を一望



小日山登頂



日山登頂



三郎池で昼食

干支の山
馬山登頂

