

北摂の山を楽しむ会

自然の癒し 太陽がいっぱい・フィトンチッド・マイナスイオン・目に優しい緑 等々、自然の中にいるだけで癒しになります。

健康管理 山歩きは登りの「有酸素運動」と下りの振動で「骨の強化」になります。年齢とともに肺機能が劣化するのを有酸素運動が防いでくれます。山道歩きの足腰の運動により、バランス感覚が良くなり体力作りにもなります。

ストレス解消 ふだんの生活環境から自然環境になることで思考系統がガラッと変化して、ふだんの生活が客観的に見えてストレス解消になります。また、山歩きのアとの反省会で会話を楽しむのも良いことだと思います。



東おたふく山



オオルリ (箕面)



サギソウ (丸山湿原)



エドヒガン (妙見山)

山と高原地図「北摂・京都西山」「六甲・摩耶」地域の自然観察ハイクを楽しみましょう

設 立	2003年4月	会 員 数	48名(女性26名)
年 会 費	なし(入会金もなし)		
活 動 日	毎月 例会1回・第2月曜日 (8月は熱中症対策でなし)		
連 絡 先	橋本 勉 090-1895-7011	e-mail: t-hashi6819@snow.plala.or.jp	