

登山ツアー



登山口までバスで移動！

スタッフが同行して
ご案内します。登山が初めての方は体力2  から、
経験者の方は体力3  からでも
ご参加いただけます！

●4月8日以降のプログラムを掲載しております。無掲載のプログラムは中止ではありません。

4/8

(月)



比叡山



宮崎県/ひえいざん/760m

リーダー 西沢裕子

千畳敷と一峰展望所、カランコロン岩からの展望が素晴らしいです。アケボノツツジも咲き始めている頃でしょう。

コース 千畳敷登山口…一峰展望台…比叡山…カラ
ンコロン岩…南側登山口参加費
8,300円

出発時間 6:30 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約 4.5時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50/道の駅 清和文楽邑7:45 8,800円

4/10

(水)

丸目さん家のツツジ畑と
松合白壁土蔵群

熊本県

リーダー 河村文雄/同行 阿南苗美

宇城市不知火町「丸目さん家のツツジ畑」は絶景の花畑と不知火海を一望できます。私有地を一般開放されていますので、マナーを守って観賞しましょう。午後は昔ながらの白壁土蔵の街並にも立ち寄ります。

コース 丸目さん家のツツジ畑＝松合味噌＝松合
白壁参加費
5,800円

出発時間 8:30 帰着時間 17:00頃 歩行時間 約 1.5時間

経由地 道の駅うき 宇城彩館9:00 6,300円

オキグ
シューズ
OK

4/13

(土)



開山祭 鞍岳



熊本県/くらだけ/1119m

リーダー 山本康介

第2回鞍岳開山祭に参加して山頂で手ぬぐいをゲットしましょう。森林登山口から登り、9合目に下山します。四季の里旭志でスーブのふるまいもありますよ！道の駅旭志で買い物をして帰りましょう。

●手ぬぐいとスーブ付 ※開山スペシャル弁当別途1,000円(要予約)

コース 森林登山口…鞍岳…9合目登山口

参加費
5,500円

出発時間 7:30 帰着時間 16:00頃 歩行時間 約 3時間

経由地 菊陽山本釣具前7:45/道の駅旭志8:05 6,000円

4/13

(土)

最短コースで山頂を目指す！
阿蘇高岳 燕の浄土コース

熊本県/たかだけ/1592m

リーダー 西沢裕子

阿蘇五岳の最高峰である高岳に、バリエーションルートで登ります。※ヘルメット必携

コース 仙酔峡ダイレクトコース…高岳…下山口

参加費
8,500円

出発時間 7:00 帰着時間 17:00頃 歩行時間 約 5時間

経由地 菊陽山本釣具前7:15/大津ヒライ前7:35 9,000円

4/14

(日)

釣鐘山



大分県/つりがねやま/1395m

リーダー 山田 烈

アケボノツツジ、ヒカケツツジ、ミツバツツジの3種類のツツジが一度に見られる稜線を歩きます。鹿川峠からは急登ですが、比叡山、大崩山など日之影町の山々の景観が素晴らしいです。

コース 釣鐘山登山口…鹿川峠…釣鐘山(往復)

参加費
9,600円

出発時間 6:30 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約 6時間

経由地 益城総合体育館7:00 10,100円

4/14

(日)

サクラソウ自生地を訪ねて



熊本県

リーダー 岡部達郎/同行 武田道子

この時期、サクラソウは満開の姿で皆さんを迎えてくれることでしょう。周りにはリュウキンカ、ワダソウ、キジムシロ、バイカイカリソウなども見られます。大観望でお弁当を食べ、時間があったら灰塚付近を散策し、道の駅阿蘇で散財して帰りましょう！

コース 兜岩展望所…サクラソウ自生地…大観望
…(灰塚)…道の駅阿蘇参加費
5,800円

出発時間 9:00 帰着時間 17:00頃 歩行時間 約 2時間

経由地 菊陽山本釣具前9:15/大津ヒライ前9:35 6,300円

❶熱中症対策を十分に行ってください。（十分な水分、帽子等の日よけをご持参ください。事前の体調管理をしっかり行ってください。）

4/15
(月)

春の花を楽しむ 赤川浦岳



大分県/あかごうらだけ/1231m

リーダー 阿南大吉

紅白のアケボノツツジやミツバツツジといった春の花を楽しみに行きましょう。

コース 黒原越分岐登山口…赤川浦岳(往復)

参加費
会員 7,200 円
一般 7,700 円

出発時間 6:30 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約3時間

経由地 菊陽山本釣具前6:45/大津ヒライ前7:05

4/17
(水)

鹿児島合同 鰐塚山



宮崎県/わにつかやま/1118m

リーダー 山田 烈

山頂付近にイワザクラが咲き誇る、宮崎県の里山をご案内します。新緑のこの頃は小さな花々も綺麗です。下山は、山頂までバスがお迎え。ゆっくり花を觀賞しましょう。

コース 鰐塚山登山口…鰐塚山(往復)

参加費
会員 8,500 円
一般 9,000 円

出発時間 6:00 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約4時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:20/宮原SA6:40/鹿児島空港ホテル前8:20

4/19
(金)

福岡合同 虚空蔵山



長崎県/こくどうさん/609m

リーダー 西沢裕子

虚空蔵を祀る信仰の山。山頂付近ではコバノミツバツツジが欢迎您的でしょう。麓には国の天然記念物である大茶樹があります。

コース 不動山登山口…地藏堂…洞窟…虚空蔵山…不動山登山口=嬉野の大茶樹見学

参加費
会員 8,900 円
一般 9,400 円

出発時間 7:00 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約4時間

経由地 [熊本IC]玉名PA7:40/広川SA8:05/金立SA8:30

4/21
(日)

益城発 鬼ノ目山



宮崎県/おにのめやま/1491m

リーダー 山田 烈

春の花々が咲き始める頃です。ヒカケツツジ、ミツバツツジが山頂稜線に多く見られます。最後の急登が大変ですが、山頂からの眺望が素晴らしいです。鉾岳と同じルートです。

コース 鹿川キャンプ場登山口…鉾岳分岐…鬼ノ目山(往復)

参加費
会員 8,800 円
一般 9,300 円

出発時間 シェルパ6:00/益城総合体育館6:30

帰着時間 18:30頃 歩行時間 約6時間

4/17
(水)



祖母山と神掛岩



大分・宮崎県/そぼさん/1757m

リーダー 篠崎正人

祖母山のクラシックなコースをご案内します。5合目小屋から神掛岩へと登り、展望を楽しみましょう。※体力4のため過去1年以内に体力3以上に参加された方限定です。

コース 神原登山口…5合目小屋…ヒメシヤの原生林…神掛岩…9合目小屋…祖母山…国嗣峠…5合目小屋…神原登山口

参加費
会員 8,000 円
一般 8,500 円

出発時間 6:00 帰着時間 19:00頃 歩行時間 約6時間

経由地 菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35

4/18
(木)



二上山(雌岳)・諸塚山



宮崎県/もろつかやま/1341.6m

リーダー 古澤 豊

旧九州百名山の諸塚山。ブナの群生は圧巻です。二上山ではアケボノツツジが咲き始めている頃だと思います。

コース 二上山登山口…二上山(往復)=諸塚山登山口…諸塚山(往復)

参加費
会員 7,800 円
一般 8,300 円

出発時間 6:30 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約3.5時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50

4/20
(土)



フットパス 堅志田城下ため池コース



熊本県

リーダー 講師井澤るり子/同行阿南苗美

フットパスの醍醐味は寄り道、道草、回り道。梅や馬場城跡らしい地名が残っています。コースをちょっと外れて春の山里を楽しみながらランプリングしましょう。

コース 堅志田城下ため池コース

※地元の方が作る弁当&おやつ代1300円別途

参加費
会員 6,500 円
一般 7,000 円

出発時間 8:00 帰着時間 16:30頃 歩行時間 約2時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前8:20

4/22
(月)



金井さんと登る アケボノツツジを求めて 石堂山



宮崎県/いしどうやま/1547.4m

リーダー 金井憲昭

米良3山の1座。5合目からとはいえ、上り一辺倒です。いくつも偽のピークが訪れ、やる気を削がれるかもしれませんが、山頂から見える市房山の絶景がご褒美です。

コース 石堂山5合目登山口…分岐…石堂山…分岐…石堂山5合目登山口

参加費
会員 2,000 円
一般 3,000 円

集合時間 6:00 歩行時間 約6時間

集合場所 石堂山5合目登山口

体力レベル



歩行時間1～2時間
ウォーキングシューズ可能



歩行時間2～4時間 初心者向け
高低差が少ないウォーキングコース



歩行時間4～6時間前後
山登りや運動をされている方向け



歩行時間6～8時間未満
健脚コース



歩行時間10時間以上。コースタイム
(山と高原地図参考)で歩ける方限定

技術レベル



自然歩道や遊歩道、ハイキングコース
などの歩きやすいコース



歩きやすいコースだが、一部で岩場や
鎖場、急な斜面がある



岩場や鎖場が多く、場合により沢の
渡渉がある。手足を使つての確実な
動作とバランスが必要

※歩行時間に食事や休憩時間は含まれません。
歩行時間は状況により前後します。
目安として捉えてください。

※ …徒歩 ―バス =電車 ～船

その他



山と溪谷社が選定した
九州名山 100 選



自然を愛する会が選定した
九州名山 100 選



食事または弁当付です。



現地集合です。集合場所へ
ご自身でお越しください。



ウォーキングシューズでご参加
いただけます。
※歩きやすく、滑りにくい靴に限りです。

①下山後に履き替えるための靴をお持ちください。下山後バスに乗る際は、靴を履き替えてご乗車ください。

4/24
(水)



フォトスポット巡り
TR鉄道跡地散策セラピーロード



宮崎県

リーダー 戸畠亜紀子

吾味駅～八戸観音滝の間を「森林セラピーロード」として整備されています。線路には、駅舎、鉄橋、レール、枕木などが昔の姿のまま残っています。かつて列車が駆け抜けた鉄道に思いを馳せて歩きましょう。天候が良ければ「あまてらす鉄道」の列車に乗ります。

コース TR鉄道跡地散策セラピーロード(4km)
※昼食代1,500円前後と列車代1,800円は別途各自
食事不要、列車に乗らない方は事前にお知らせください。
出発時間 7:30 帰着時間 17:30頃 歩行時間 約2時間
経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前7:50/道の駅 清和文楽邑8:30

参加費
① 7,200円
② 7,700円

ウォーキング
シューズ
OK

4/25
(木)

九州
百名山

井原山・雷山



福岡・佐賀県/いわらやま/983m

リーダー 古澤 豊

古場岳からの周回登山です。ミツバツツジが見られると良いですね。尾根道のブナ林も見事です。

コース 古場岳登山口…井原山…雷山…古場岳登山口
出発時間 6:30 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約4時間
経由地 [熊本IC]玉名PA7:10

参加費
① 8,900円
② 9,400円

4/27
(土)

九州
百名山

九
命山

アケボノツツジの大群生観賞
親父山から黒岳・三尖



宮崎県/おやじやま/1644m

リーダー 河村文雄

急坂の登り下りもありますが、岩場と小さなピークを何度も登り返す尾根歩きと、登山道沿いに咲くアケボノツツジやシャクナゲを楽しみながら祖母山系の3座を踏破します。※雨天の場合はコース変更、もしくは中止します。

コース 四季見橋登山口…親父山…黒岳…三尖…三尖登山口
出発時間 7:00 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約4.5時間
経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前7:20/道の駅 清和文楽邑8:00

参加費
① 8,300円
② 8,800円

4/28
(日)

現地
集合

傾山

九州
百名山

九
命山



宮崎県/かたむきやま/1602m

リーダー 安田考希/阿南志武喜

自然を愛する会会員限定

3つの岩峰である後・本・前傾を巡ります。登りが多いため、ストックの持参をお勧めします。※体力4.5のため過去1年以内に体力3以上に参加された方限定です。

コース 九折越登山口…三ツ尾コース…坊主尾根コース…前傾…後傾…九折越…九折越登山口
集合時間 6:00 解散時間 17:00頃 歩行時間 約9時間
集合場所 九折越登山口 **集合時間を変更しています**

参加費
① 10,000円

4/29
(月祝)

阿蘇の低山4座



熊本県/おのだけ/1041m

リーダー 河村文雄/同行 阿南苗美

阿蘇の山4座を1日で登ります。どの山も短いコースですが、美しい風景に心が癒されます。

コース 尾ノ岳＝大観峰＝像ヶ鼻＝小嵐山(しょうらんざん)＝国造神社
出発時間 7:30 帰着時間 16:30頃 歩行時間 約1.5時間
経由地 菊陽山本釣貝前7:45/大津ヒライ前8:05

参加費
① 6,600円
② 7,100円

4/29
(月祝)

カタクリを探しに
目丸山と馬子岳

九州
百名山



熊本県/めまるやま/1496m

リーダー 阿南大吉

妖精のような形のカタクリを見に行きましょう。今回は馬子岳まで足を運びます。静かな脊梁の樹林帯を楽しみましょう。

コース 青石登山口…目丸山…馬子岳…目丸山…青石登山口
出発時間 6:00 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約5.5時間
経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:20/佐俣の湯6:45

参加費
① 7,800円
② 8,300円

座学編

安全登山を
おシエルパ

救急編

要予約

【定員8名】

第8回は、外傷シリーズ(全5回)の4回目です。今回は「四肢外傷」について学びましょう。

日にち ①4月14日(日) ②4月25日(木)

時間 11:00～12:00、17:00～18:00

会場 シェルパ熊本店2階

講師 救急救命士(シェルパスタッフ) 平川雅敏 受講費 500円

2回とも同じ
内容です。

名簿の配布について

2024年3月末をもちまして、
名簿の配布を終了いたしました。

何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

※登頂証明写真用のQRコードは引き続きお渡しいたします。

お申し込みから当日までの流れ

1.お申込

電話やシェルパWEBサイト、または店頭でお申込みください。お申込みは4日前までをお願いします。自然を愛する会会員様は予約システム「レセルパ」からご予約いただけます。

【自然を愛する会会員専用】
予約システムレセルパ

【一般向け】
シェルパWEBサイト

2.ご出発3日前

日帰り企画の催行判断は3日前に行います。3日前が休業日の場合は、前営業日に判断します。雨天決行です。中止の場合のみ、ご連絡します。

〈以下の場合に中止します〉

- ・最少催行人数に達しない場合
- ・天候不良で危険だと判断した場合
- ・警報が出た場合などは前日に中止の場合もございます。
- 特別の記載が無い場合、最少催行人数8名です。

3.ご出発当日

出発の10分前までにご集合ください。参加費は当日にリーダーへお支払いください。お支払いは現金のみです。(事前に店頭でもお支払いいただけます。)

※宿泊企画は事前入金です。店頭でお支払いいただくか、7ページ記載の口座にお振込みください。

3



●写真はイメージです

5/1
(水)



大障子岩



大分県/おおしょうじいわ/1451m リーダー 篠崎正人

祖母傾山系の九州百名山です。稜線を目指して、愛山新道を一気に登っていくコースです。途中にロープ場などの急な登りもあるので注意しましょう。稜線から望む祖母山と、時期が合えば咲き誇るツツジと新緑が疲れを癒してくれます。

コース 愛山新道登山口…八丁越…大障子岩(往復)
※岩場歩き・高所が苦手な方はご遠慮ください。

参加費
8,300円

出発時間 6:00 帰着時間 19:00頃 歩行時間 約6時間

経由地 菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35

8,800円

5/2
(木)

鹿児島合同 御岳



鹿児島県/おんたけ/1182m

リーダー 山田 烈

山頂からの展望が素晴らしい御岳。鹿児島市内から高隈山系が一望できます。標高が高い登山口からですので、比較的に登りやすいコースです。

コース 御岳登山口…忠兵衛岳…御岳…登山口

参加費
10,000円

出発時間 6:00 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約4時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:20/宮原SA6:40/
鹿児島空港ホテル前8:20/垂水港9:30

10,500円

5/4
(土祝)



ニツ岳



宮崎県/ふたつだけ/1257m

リーダー 西沢裕子

遠くから見ても目立つ双耳峰の九州百名山です。山頂付近にヒカゲツツジが群生しています。登山道にはアケボノツツジも多くみられます。少し早いですが、観賞できるでしょう。

コース 富野尾登山口…林道出合い…ニツ岳…南
峰…林道…富野尾登山口

参加費
8,000円

出発時間 6:30 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約5時間

経由地 益城総合体育館7:00

8,500円

5/6
(月・振休)



鉾岳



宮崎県/ほこだけ/1272m

リーダー 山田 烈

新緑の時期に、鹿川最奥の山をご案内します。沢沿いにはツツジ、山頂付近にはアケボノツツジが群生しています。※雌鉾には登りません。

コース 鹿川登山口…パッケン岩…雄鉾…鹿川登
山口

参加費
8,500円

出発時間 6:00 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約6時間

経由地 益城総合体育館6:30

9,000円

5/3
(金祝)



雁俣山~京丈山縦走



熊本県/きょうのじょうやま/1473m

リーダー 河村文雄

カタクリ、ヒカゲツツジ、ヤマシャクヤクに出合えるでしょう。二本杉峠から登ることが多いですが、今回は黒原登山口から登ります。
※体力3.5のため過去1年以内に体力3以上に参加された方限定です。

コース 黒原登山口…雁俣山…黒原分岐…京丈山
…ハチケン谷登山

参加費
7,500円

出発時間 6:30 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約5.5時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50/佐俣の湯7:15

8,000円

5/5
(日祝)



夏木山~五葉岳縦走



宮崎県/ごようだけ/1569m

リーダー 山田 烈/阿南志武喜

九州百名山2座登頂企画です。この時期の宮崎、大分の山々のアケボノツツジは見事です。夏木山まで登れば、あとは稜線歩きで五葉岳へ。稜線から見る景色も素晴らしいです。※体力3.5のため過去1年以内に体力3以上に参加された方限定です。

コース 夏木新道登山口…夏木山…要山…五葉岳
(往復)

参加費
10,000円

出発時間 5:30 帰着時間 19:00頃 歩行時間 約6.5時間

経由地 菊陽山本釣具前5:45/大津ヒライ前6:05

10,500円

プログラム当日緊急連絡先 シェルパ発の場合

急遽、参加できなくなった場合や出発時間に遅れる場合などの緊急時は、下記電話番号にご連絡ください。

対応可能時間

シェルパ熊本 出発時間 30分前 ~ シェルパ熊本 出発時間 10分前

※シェルパ出発後は出られませんので、上記時間内にお電話ください。

080-2694-6611

当日プログラム以外のお問合せは通常営業時間にご連絡ください。

キャンセルについて

■日帰り企画のキャンセル料 お客様の都合によりご予約をキャンセルされた場合、催行日と旅行代金を基準に下記のとおりキャンセル料をいただきます。

キャンセル日	3日前迄	前々日	前日	当日(出発前)	当日(出発後)
キャンセル料率	無料	30%	40%	50%	100%

※出発後はシェルパ熊本店の出発時間または集合時間を基準とします。
※参加費と別に料金が発生する場合、当該料金をご負担いただく場合があります。

■宿泊企画のキャンセル料

20~8日前 20%、7~2日前 30%、前日 40%、当日(出発前) 50%、当日(出発後) 100%

キャンセルの受付時間について

キャンセル受付時間 13:00まで

13:00を過ぎたご連絡は翌営業日扱い
キャンセルの受付時間は平日13:00までです。13:00を過ぎたご連絡は、翌営業日の受付といたします。

休業日のご連絡について

土日祝日は休業日

土日祝日のご連絡は翌営業日扱い
山の旅企画室の休業日(土日祝日)のキャンセルは、翌営業日の受付といたします。

●出発日が土日祝日の場合: 土日祝日の前日13:00以降と土日祝日のキャンセルは当日(出発前)の受付となります。【当日(出発前)キャンセル料率50%】

金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
13時までキャンセル無料 催行料	休業日	休業日	出発当日					休業日	休業日
13時までキャンセル無料 催行料	休業日	休業日	前日	出発当日				休業日	休業日
13時までキャンセル無料 催行料	休業日	休業日	前々日	前日	出発当日			休業日	休業日
13時までキャンセル無料 催行料	休業日	休業日	前々日	前日	前日	出発当日		休業日	休業日
13時までキャンセル無料 催行料	休業日	休業日	前々日	前日	前日	前日	出発当日	休業日	休業日
13時までキャンセル無料 催行料	休業日	休業日	前々日	前日	前日	前日	前日	出発当日	休業日
13時までキャンセル無料 催行料	休業日	休業日	前々日	前日	前日	前日	前日	前日	出発当日

▲日帰り企画の場合

※祝日も休業日です。▶(右記は月曜日が祝日の場合)

金	土	日	月	火	水	木
13時までキャンセル無料 催行料	休業日	休業日	休業日	前々日	前日	出発当日

5/8 (水) 九州百名山 保口岳

熊本県/ほくちだけ/1281m リーダー 篠崎正人

五家荘最奥の九州百名山です。山頂付近にヤマシャクヤクが群生しています。植林により登山道が整備されており、歩きやすいです。

コース	登山口…分岐…普賢峰…保口岳…林道出合い…分岐…登山口	参加費	8,300円
出発時間	6:30	帰着時間	18:30頃
歩行時間	約 5 時間		
経由地	[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50	観	8,800円

5/10 (金) 益城発 九州百名山 鶴見岳

大分県/つるみだけ/1375m リーダー 山田 烈

由布岳東側に位置する九州百名山です。神社側から登ります。下りはロープウェイを利用しても構いません。山頂から望む別府湾は絶景です。※ロープウェイ代各自

コース	火男火売神社登山口…南登山道分岐…山上駅分岐…鶴見岳…登山口	参加費	8,700円
出発時間	シェルパ6:30 益城総合体育館7:00		
帰着時間	18:00頃	歩行時間	約 6 時間
		観	9,200円

5/9 (木) 九州百名山 白鳥山

熊本・宮崎県/しらとりやま/1639m リーダー 山田 烈

熊本県と宮崎県の県境に位置します。九州脊梁山地の広大さを感じるハイキングコースです。自然林の稜線歩きは高低差が少なく、初心者でも安心です。ヤマシャクヤクに出合えるかもしれません。

コース	峰越登山口…御池…白鳥山…峰越登山口	参加費	7,500円
出発時間	6:30	帰着時間	17:30頃
歩行時間	約 3 時間		
経由地	[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50	観	8,000円

5/10 (金) 星塚山と南岳

福岡県/みなみだけ/546m リーダー 河村文雄/同行 阿南苗美

黒木町の星塚山とグリーンピア八女の南岳に登ります。下山後は温泉に入り、八女中央大茶園の雄大な景色を眺めてから帰りましょう。※温泉代各自

コース	登山口…星塚山ー登山口…南岳ーグリーンピア八女(温泉各自)ー八女中央大茶園	参加費	7,000円
出発時間	7:30	帰着時間	17:30頃
歩行時間	約 1.5時間		
経由地	シェルパ乗車のみ	観	7,500円

シェルパスタッフと
憧れの山に挑戦しませんか

第2回 夏の山旅 説明会

5月12日(日)13:30~15:00シェルパ熊本本店

無料(要予約)

富士山・アルプス等全国の登山ツアーの説明会を開催します。現地(屋久島・北海道・富士山)とインターネットでつないで、リアルな情報を聞きますよ！
必要な体力や装備、山の行程などもご説明します。

ご参加の皆さまに、シェルパ熊本本店で当日のみ使える15%OFFのシェルパ商品券プレゼント！
※13:30~15:00までご参加いただいた方へのプレゼントです。
※メンバー商品、特価品、書籍、食品には使えません。

みなさまのご参加をお待ちしております！

参加特典 15%OFF シェルパ商品券プレゼント！

※駐車場の台数には限りがあります(店舗正面は駐車できません)。縦列で駐車するため、説明会の時間帯は車を動かさません。できる限り公共交通機関等をご利用いただくか、満車の場合は近隣の有料駐車場のご利用をお願いします。

5/11 (土) 龍房山

宮崎県/りゅうぶさやま/1020m リーダー 阿南志武喜

日向神話に登場する磐長姫と銀鏡の伝説で有名な龍房山。山頂にある急登の尾根が龍のようにせり出していることから、龍房山と名付けられたそうです。

コース	登山口…龍房山(往復)	参加費	9,400円
出発時間	6:00	帰着時間	18:30頃
歩行時間	約 5.5時間		
経由地	[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:20/宮原SA6:40	観	9,900円

5/13 (月) 九州百名山 天主山

熊本県/てんしゅざん/1494.1m リーダー 篠崎正人

熊本県の奥地にある九州百名山で、内大臣小松重盛神社のご神体です。自家用車で行くのは、なかなか大変です。うっそうとした登山道を抜ければ開けた山頂が待っています。※体力3.5のため過去1年以内に体力3以上に参加された方限定です。

コース	登山口…内大臣小松重盛神社…天主山(往復)	参加費	8,300円
出発時間	6:00	帰着時間	18:30頃
歩行時間	約 6 時間		
経由地	益城総合体育館6:30	観	8,800円

駐車場について(シェルパ熊本店から出発の方へ)

ご参加の方は

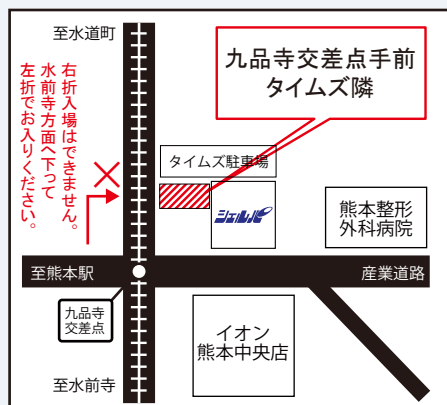
電車通り側駐車場をご利用ください。

駐車場料金
1日あたり
500円

ご利用の場合はお申込時に必ずご予約ください。

※シェルパ熊本店の正面駐車場には駐車しないようお願いします。

※やむを得ず、お車を移動する場合があります。弊社に車の鍵をお預けください。



服装・持ち物について

登山企画は、**登山靴**でご参加ください。
山岳用雨具(上下セパレートタイプのもの、ポンチョ不可)、**ヘッドランプ**、**防寒着**を必ずお持ちください。

※冬季はアイゼンもお持ちください。



※服装や持ち物が登山に適さない場合は、安全のため当日でも参加をお断りする場合があります。

① 下山後に履き替えるための靴をお持ちください。

①熱中症対策を十分に行ってください。（十分な水分、帽子等の日よけをご持参ください。事前の体調管理をしっかり行ってください。）

5/13
(月)

現地集合

金井さんと登る
保口岳

九州百名山

体力3 技術1

熊県/ほくちだけ/1281m

リーダー 金井憲昭

登山道が整備されており歩きやすい山です。山頂付近にヤマシャクヤクが群生しています。

コース 登山口…分岐…普賢峰…保口岳…林道出
合い…分岐…登山口

参加費
2,000 円

集合時間 9:30 歩行時間 約 5 時間

集合場所 登山口

3,000 円

5/15
(水)

カメラ

フォトスポット巡りin竹田

体力1 技術1

大分県

リーダー 戸寄亜紀子

黄牛(あめうし)の滝をはじめ、竹田市内を散策します。長湯温泉に入って帰りましょう。※温泉代各自 ●今回は滑りやすい場所を歩きます。滑りにくい靴でご参加ください。

コース 竹田市内散策 ※食事代別途1,500円程度
※昼食は食事処かお弁当を食べましょう(食事代各自)。
食事が不要な方は事前にお知らせください。

参加費
7,200 円

出発時間 7:30 帰着時間 17:00頃 歩行時間 約 2 時間

経由地 菊陽山本釣具前7:45/大津ヒライ前8:05

7,700 円

5/16
(木)

九州百名山

九州百命山

雲仙 普賢岳

体力3 技術1

長崎県/ふげんだけ/1359m

リーダー 阿南志武喜

仁田峠からの周回コースです。ミヤマキリシマも咲き始める頃でしょう。山頂から見渡す有明海の展望が素晴らしいです。

コース 仁田峠…もみじ小屋分岐…風穴…普賢岳
…もみじ小屋…仁田峠

参加費
8,900 円

出発時間 7:00 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約 4 時間

経由地 熊本駅新幹線口7:10/アクアドーム7:25/熊本新港7:50

9,400 円

5/18
(土)

体力3 技術1

丹助岳・矢筈岳

宮崎県/たんすけだけ/815m

リーダー 篠崎正人

宮崎県日之影町の2座を登ります。いずれも歩行時間は短いですが、変化に富んだ山歩きが楽しめます。山頂からは、溪谷を挟んで比叡山や大崩山を望むことができます。

コース 丹助岳キャンプ場…天狗岩…丹助岳(約
1.5時間)…矢筈岳(約2.5時間)…林道

参加費
8,300 円

出発時間 6:30 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約 4 時間

経由地 菊陽山本釣具前6:45/大津ヒライ前7:05

8,800 円

5/18
(土)

現地集合

自然を愛する会会員限定
くじゅう周回

九州百名山

九州百命山

体力4 技術2

熊県/くじゅうさん/1786.9m

リーダー 阿南志武喜

星生山から避難小屋までの岩稜尾根を含むロングコース。夏の遠征登山の訓練にも最適です。日本アルプスにチャレンジ予定の方は是非ご参加ください。※体力4のため過去1年以内に体力3以上に参加された方限定です。

コース 牧ノ戸峠登山口…沓掛山…星生山…避難小屋…久住山…天狗ヶ城…中岳…稲屋山…白
口岳…鈴立峠…立中山住復…法華院温泉山荘…すがり越え…大曲…牧ノ戸峠登山口

参加費
5,000 円

集合時間 6:00 解散時間 17:00頃 歩行時間 約 9.5時間

集合場所 牧ノ戸峠登山口

※予定のコースタイムで歩き切ることが難しい方は、自力で下山をお願いする場合があります。

5/18
(土)

Foot Path

フットパス 芦北
上田浦～御立峠コース

体力2 技術1

熊本県

リーダー 講師井澤り子/同行阿南苗美

芦北のフットパスは6コースあります。今回は、八代海を眺めながら海沿いを歩くコースです。対岸には天草の島々が見えます。小さな神社や漁村もあり楽しいですよ。

コース 上田浦～御立峠コース
※地元の方が作る弁当&おやつ代1,300円別途

参加費
6,700 円

出発時間 8:00 帰着時間 16:30頃 歩行時間 約 3 時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前8:20/宮原SA8:40

7,200 円

5/19
(日)

九州百名山

九州百命山

烏帽子岳

体力3 技術1

熊県/えぼしだけ/1692m

リーダー 篠崎正人

遠くから見ると烏帽子の形に見えることから烏帽子岳と名付けられた山が、日本全国に多く存在します。五家荘の烏帽子岳は九州百名山です。シェルパでは久しぶりの企画です。

コース 峰越登山口…椎原越…烏帽子岳…椎原越
…峰越登山口

参加費
7,600 円

出発時間 6:30 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約 4.5時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50

8,100 円

5/20
(月)

午前中の山歩き

吉次峠～三ノ岳

体力2 技術1

熊県/さんのたけ/682m

リーダー 阿南志武喜

吉次峠から三ノ岳へ歩きましょう。三ノ岳の山頂からの景色が素晴らしいですよ。

コース 吉次峠…三ノ岳

参加費
4,500 円

出発時間 7:00 解散時間 12:30頃 歩行時間 約 2.5時間

経由地 シェルパ乗車のみ

5,000 円

ご参加にあたってのお願い

- 下山後バスに乗る際は、靴を履き替えてご乗車ください。
履き替え用の靴や着替えはバス車内に置いておけます。
- 食事付・弁当付の場合を除いて、昼食は各自でご用意ください。
- 出発時間はシェルパ熊本店の時間です。
各乗車地の時間の 10 分前までに集合ください。
※経由地の時間は曜日・道路状況により前後します。
- 各経由地に駐車場はありません。徒歩や公共交通機関、送迎にてお越しください。
※周辺の店舗や施設、私有地には駐車しないでください。
- 登頂証明写真の発行(1 枚 300 円)はお申込時にご予約ください。
- 行程に遅れが生じた場合、コースを短縮・変更する場合があります。
- リーダーや内容が変わる場合があります。
- お客様が山行を続けることが困難だとリーダーが判断した場合、お客様に下山をお願いすることがあります。
- 会員とは自然を愛する会の会員です。
- マウンテンシートや割引券は1日1枚使用できます。事前にお名前・山行名を記入してご利用ください。有効期限を過ぎたものはご利用いただけません。
- 温泉に立寄る場合、入浴料は各自でご負担ください。
※下山時間により温泉に入らない場合があります。
- 参加費はおつりがでないようご用意いただくと助かります。
- スタッフに対する個別の頂き物(金品・商品券等)はご遠慮させていただきます。

①下山後に履き替えるための靴をお持ちください。下山後バスに乗る際は、靴を履き替えてご乗車ください。

5/22
(水)

福岡合同

大間山~荒平山~三池山

福岡県/みいけやま/388m

リーダー 篠崎正人

大牟田で人気の三池山に、大間山から縦走して登ります。三池山からの展望は最高です。

コース	三池公園登山口…大間山…八角目峠…荒平山…三池宮…三池山…登山口	参加費	7,400円
出発時間	7:00	帰着時間	18:30頃
歩行時間	約4時間		
経路地	大牟田駅8:20	観	7,900円

5/22
(水)

耳納連山7座

福岡県/たかとりやま/802m

リーダー 河村文雄/同行 阿南苗美

筑後山地の北端に位置する耳納(みのう)連山は、屏風のように切り立って見えることから「屏風山」とも呼ばれています。今回はバスで移動しながら7座を登ります。

コース	高良大社参拝…高良山…月見山…兜山…耳納山…グライダ山…発心山…鷹取山	参加費	7,400円
出発時間	7:30	帰着時間	17:30頃
歩行時間	約2.5時間		
経路地	[熊本IC]玉名PA8:10	観	7,900円

5/23
(木)

現地集合

くじゅう周回

熊本県/くじゅうさん/1786.9m

リーダー 阿南志武喜

星生山から避難小屋までの岩稜尾根を含むロングコース。夏の遠征登山の訓練にも最適です。日本アルプスにチャレンジ予定の方は是非ご参加ください。※体力4のため過去1年以内に体力3以上に参加された方限定です。

コース	牧ノ戸峠登山口…香嶺山…星生山…避難小屋…久住山…天狗ヶ城…中岳…稲星山…白口岳…鈴立峠…立中山往復…法華院温泉山荘…すがもり越え…大曲…牧ノ戸峠登山口	参加費	5,000円
集合時間	6:00	解散時間	17:00頃
歩行時間	約9.5時間		
集合場所	牧ノ戸峠登山口		

※予定のコースタイムで歩き切ることが難しい方は、自力で下山をお願いする場合があります。

5/23
(木)

城山・鎮西山・鷹取山

佐賀県/じょうやま/498m

リーダー 古澤 豊

佐賀県東部にある3座に登ります。どの山も展望が良いです。2月22日の企画は雨天で中止したため、再企画しました。

コース	筑紫宮前…城山(往復)―鎮西山登山口…鎮西山…鷹取山(往復)	参加費	8,300円
出発時間	6:30	帰着時間	18:30頃
歩行時間	約4.5時間		
経路地	[熊本IC]玉名PA7:10	観	8,800円

5/24
(金)

誕生日登山

白旗山

熊本県/しらはたやま/137m

リーダー 阿南志武喜

5月の誕生日を白旗山でお祝いしましょう。誕生日でない方も大歓迎です。

コース	白旗山	参加費	4,000円
出発時間	7:30	帰着時間	12:00頃
歩行時間	約2時間		
経路地	シェルパ乗車のみ	観	5,000円

5/24
(金)

九州百名山 九州百登山

涌蓋山

熊本・大分県/わいたさん/1500m

リーダー 篠崎正人

小国富士こと涌蓋山の縦走です。九重スキー場側からみそこぶし山に登り、その後は稜線を登っていきます。くじゅう連山が一望できる山頂からの大パノラマは圧巻です。

コース	八丁原登山口…みそこぶし山…涌蓋越…女岳…涌蓋山…涌蓋山登山口	参加費	7,800円
出発時間	6:00	帰着時間	18:00頃
歩行時間	約6時間		
経路地	菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35	観	8,300円

5/25・26
(土・日)

現地集合

宝満山テント泊

福岡県/ほうまんざん/829m

リーダー 山本康介

テント泊登山の魅力をお伝えします。初心者の方も大歓迎です。みんなで食事も作ります。食材は頑張ってリーダーの山本が担ぎます！テント泊装備(テント、グランドシート、寝袋、マット)が必要です。お気軽にご相談ください。



コース	1日目 竈門神社…正面登山口…宝満山…キャンプ場 2日目 キャンプ場…釣船岩…キャンプ場…正面登山口…竈門神社	ご案内料 事前入金	15,000円
集合	竈門神社12:00	歩行時間	①約4時間 ②約4時間
解散	13:00頃	食事	各自(5/25夕・5/26朝・昼)
		観	17,000円

●宿泊企画の取消料 20～8日前20%、7～2日前30%、前日40%、当日(出発前)50%、当日(出発後)100%

5/26
(日)

九州百登山

霧島の白鳥山と甕岳

宮崎県/しらとりやま/1363m

リーダー 河村文雄

霧島の美しい松林を歩きます。二湖パノラマ展望台から眺める白紫池・六観音御池と甕岳からの韓国岳の展望が素晴らしいです。ミヤマキリシマが咲いている頃でしょう。

コース	えびの高原ビジターセンター前…二湖パノラマ展望台…白鳥山…六観音御池…甕岳…甕岳山頂周回…甕岳登山口	参加費	8,700円
出発時間	6:30	帰着時間	18:30頃
歩行時間	約4.5時間		
経路地	[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50/宮原SA7:10	観	9,200円

ご住所等の変更について

自然を愛する会ご入会時からご住所、お電話番号、緊急連絡先に変更があった場合は、店頭またはお電話、メールにて直接スタッフにお知らせください。

持病・既往歴等について

持病・既往歴・服用薬等がある場合はお知らせください。山行において緊急事態が発生した場合に、医療機関へ伝えます。※弊社での処置を目的とするものではありません。※山行には、かかりつけ医に事前にご相談のうえご参加ください。

有限会社 山の旅企画室

電話 096-366-9411 メール reserve@renzan.net

宿泊企画の参加費について

宿泊企画は事前に参加費をご入金ください。

シェルパ熊本店でお支払いいただくか、下記口座にお振込みをお願いいたします。

■お振込みの場合

入金口座 肥後銀行 大江支店 普通口座 333758
(有)山の旅企画室 取締役 阿南大吉
熊本県熊本市中央区新屋敷 1-14-30 TEL : 096-366-9411

※マウンテンシートや割引券をご利用の場合は、利用金額を引いてお振込みください。

※本人名義でのお振込みをお願いいたします。
※振込手数料はご負担いただきますようお願いいたします。

自然を愛する会会員限定

5/26
(日)

くじゅう黒岳縦走



大分県/たかつかやま/1587m

リーダー 篠崎正人

くじゅう連山の中では難易度が高い黒岳。白水鉱泉から前岳を経由し、黒岳最高峰の高塚山を目指します。下山はソババツケから男池へ。長い縦走と岩稜帯の登りは達成感がたまりません。※体力4のため過去1年以内に体力3以上に参加された方限定です。

コース 男池登山口…ソババツケ…風穴…高塚山
…前岳…白水鉱泉登山口

参加費

8,500円

出発時間 6:00 帰着時間 19:00頃 歩行時間 約 7.5時間

経由地 菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35

5/29
(水)

地元ガイドと歩く/

猪群山



大分県/いのむれさん/458m

リーダー 阿南大吉

国東半島の九州百名山です。今回は、国東半島でガイドをされている服部さんに案内していただきます。地元ガイドさんの案内だからこその楽しさが満載の登山です。

コース 常磐登山口…立石…いっぷく望…猪群山
…ストーンサークル(往復)

参加費

9,300円

出発時間 6:00 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約 3時間

経由地 菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35

5/30
(木)

金峰山~横平山



熊本県/きんぼうざん/665m

リーダー 古澤 豊

熊本市民にとって身近な山を縦走します。夏の遠征登山の訓練にいかがですか。※体力4のため過去1年以内に体力3以上に参加された方限定です。

コース 大将陣…金峰山…北回り登山口…追分…
野出…二ノ岳…三ノ岳…半高山…横平山

参加費

6,900円

出発時間 7:00 帰着時間 17:00頃 歩行時間 約 6.5時間

経由地 シェルパ乗車のみ

訓練登山

7,400円

教えて！登りたい山／

日帰りで企画してほしい山を募集します！

皆さまのご要望を伺い、より良い企画ができればと思います。



▶QRコードを読み込んで、
表示されるアンケートフォームに
ご希望の山名を記入して
送信ください。

※九州内の山に限ります。

※全てのご要望にはお応えできない場合がございます。

5/27
(月)

阿蘇高岳~中岳縦走



熊本県/たかだけ/1592m

リーダー 安田 希希

ミヤマキリシマは仙酔峡も見事です。仙酔尾根の登りは急で大変ですが、ゆっくり眺望を楽しみながら登りましょう。高岳から中岳は尾根下り。雄大な阿蘇を満喫しませんか。

コース 仙酔峡登山口…仙酔尾根…高岳…中岳…
砂千里(皿山ルート)…古坊中登山口

参加費

7,400円

出発時間 6:30 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約 6時間

経由地 菊陽山本釣具前6:45/大津ヒライ前7:05

7,900円

5/30
(木)

大浪池~韓国岳縦走



宮崎県/からくにだけ/1700m

リーダー 山田 烈

大浪池周辺にはミヤマキリシマが咲き誇ります。初夏を感じる登山になるでしょう。下山はえびの高原へ。上りは急登の連続ですが、花と景色を楽しみながら歩きましょう。

コース 大浪池登山口…大浪池園地…分岐…韓国
岳…5合目小屋…えびの高原登山口

参加費

9,300円

出発時間 6:00 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約 5時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:20/宮原SA6:40/鹿児島空港ホテル前8:20

9,800円

5/31
(金)

ミヤマキリシマの平治岳



大分県/ひいじだけ/1633m

リーダー 西沢裕子

くじゅう連山でミヤマキリシマと言えば平治岳です。吉部登山口から登ります。ロングコースですが、山裾までは比較的到低差が少なく歩きやすいコースです。

コース 吉部登山口…平治岳登山口…大戸越…平
治岳(往復)

参加費

8,300円

出発時間 6:00 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約 6時間

経由地 菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35

8,800円

予約システム「レゼルバ」
にメールアドレスを
ご登録ください▶

メールフォームの本文に
フルネームを記入して送信ください。

お知らせがメールで届きます！



●パソコンの方は「reserve@renzan.net」に、
件名にフルネームを入れてお送りください。

Sherpa Family Club
自然を愛する会

会員期間 | 4月～翌年3月の年度更新制

入会費 1,000円 年会費 3,000円

※初回のみ

「シェルパファミリークラブ」自然を愛する
会”はシェルパに集う山が好きな方でできた
クラブです。一緒に登山を楽しみましょう。
シェルパでのお買物もお得です。

会員特典

特典1

会報誌
「連山」
を毎月お届け

特典2

会員様限定
の山行きの
参加できる

特典3

山行きの
会員価格で
お得

特典4

山行きの
割引回数券が
購入できる
マウンテンシート 30,000円
(1枚3,000円×12枚綴り)
※3月と8月の年2回販売
要事前予約(受付期間2月と7月)

特典5

シェルパでの
お買物が
いつでも
10%OFF
モンベルルームや書籍等の
一部商品を除く

特典6

今年は
割引券
10,000円分
プレゼント