

2025年
4~7月号

登山専門店 シェルパ Presents

日帰り登山ツアー



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 体力 2 から、
経験者の方は体力3 体力 3 からでも
ご参加いただけます!

●4月7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。

4/7 由布岳

大分県/ゆふだけ/1583m

ご案内 西沢裕子

体力 3 技術 2 歩行時間 5.5
時間(目安)

由布岳の岩場を中心にした夏山遠征の岩場訓練登山です。東登山口から東峰に登ります。

参加費 食 8,300円 船 8,800円

訓練登山 九州百名山

コース 東登山口…分岐…岩場…東峰…マタエ…合野越…正面登山口

出発 シェルパ熊本店6:00/菊陽山本釣具前6:15
大津ヒライ前6:35/道の駅小国ゆうステーション7:30
帰着 シェルパ熊本店19:00頃

4/9 高崎山

大分県/たかさきやま/628.4m

ご案内 山田 烈

体力 2 技術 1 歩行時間 2
時間(目安)

猿山で有名な高崎山ですが、南側から山頂に登ることができます。往復2時間弱で、登山道は整備されており歩きやすいです。歩行中に猿が出てくる事は、ほぼありませんのでご安心ください!

参加費 食 7,600円 船 8,100円

コース 高崎山南登山口…高崎山(往復)

出発 シェルパ熊本店7:30/菊陽山本釣具前7:45
大津ヒライ前8:05/道の駅小国ゆうステーション9:00
帰着 シェルパ熊本店18:00頃

4/10 雨乞岳・鎧ヶ岳

大分県/よろいがたけ/847m

ご案内 阿南志武喜

体力 2 技術 2 歩行時間 4
時間(目安)

大分県と豊後大野市の境界に位置し、登山道は良く整備されています。急坂や岩場もあり、変化に富んだコースです。

参加費 食 7,300円 船 7,800円

コース 四辻峠…雨乞岳…烏帽子岳…鎧ヶ岳…鎧ヶ岳登山口…四辻峠

出発 シェルパ熊本店7:30
菊陽山本釣具前7:45/大津ヒライ前8:05
帰着 シェルパ熊本店18:00頃

4/11 ミツバツツジの比叡山

宮崎県/ひえいざん/760m

ご案内 大串雅康

体力 2.5 技術 2 歩行時間 4
時間(目安)

千畳敷から対岸にそそり立つ矢筈岳の迫力ある岩峰の眺めに圧倒されるでしょう。カラコロン岩からの眺望も素晴らしいです。今年の花の咲き具合はどうでしょうか。アケボノツツジやヒカゲツツジも楽しみです。

参加費 食 6,900円 船 7,400円

コース 比叡山登山口…比叡山…カラコロン岩…南側登山口

出発 シェルパ熊本店6:30
菊陽山本釣具前6:45/大津ヒライ前7:05
帰着 シェルパ熊本店17:30頃

九州百名山

① **12/31** (月) **現地集合** **久住山** **大分県くじゅうさん/1786m** ⑤ ② ③ **体力 3** **技術 1** **歩行時間 4.5** ④ **時間(目安)** ⑥ ⑦ ●●●●●●●●●● ⑧ 参加費 **7,500 円** **8,000 円** ⑨ 九州百名山 九州百登山 ⑩ **コース** 牧ノ戸峠登山口…沓掛山…久住分かれ…久住山(往復) ⑪ **出発** シェルパ熊本店6:30 菊陽山本釣具前6:45/大津ヒライ前7:05 ⑫ **帰着** シェルパ熊本店18:00頃

- ① 企画の実施日
- ② 企画名 (ご案内する山名)
- ③ 体力・技術レベル
- ④ 歩行に要する時間 (食事時間・休憩除く)
- ⑤ 企画で最も高い山の県名 / よみがな / 標高
- ⑥ ご案内するスタッフ名
- ⑦ みどころ
- ⑧ 会員：自然を愛する会会員様の参加費 (税込み) 一般：会員以外の参加費 (税込み)
- ⑨ その他標示 (本ページ中段参照)
- ⑩ 登山口から下山口までのコース
- ⑪ バスの乗車場所・出発時間
- ※原則、記載の場所以外ではご乗車いただけません。
- ⑫ シェルパ熊本店の帰着予定時間
- ※帰着時間は予定です。
- 道路状況等により前後する場合があります。

体力レベル

- 体力 1** 歩行時間1~2時間ウォーキングシューズ可能
- 体力 2** 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
- 体力 3** 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
- 体力 4 承認制** 歩行時間6~8時間未満健脚コース ※ご参加には体力・装備のリーダー承認が必要です。
- 体力 5 承認制** 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 ※ご参加には体力・装備のリーダー承認が必要です。

その他標示

- 九州百名山** 山と溪谷社が選定した九州名山 100 選
- 九州百登山** 自然を愛する会が選定した九州名山 100 選 **只今リニューアルにむけて準備中ですので、当号では無記載です**
- 登山** 登山が初めての方・初心者の方におすすめの企画
- 訓練登山** 北海道、北・中央・南アルプスなどの遠征企画に向けた訓練におすすめの企画

日帰り企画の保険について

❗ **万一の事故やケガにそなえて山岳保険・国内旅行傷害保険に入られることをお勧めします。**
 弊社が任意で掛けている保険は軽微なハイキングに対応するレクリエーション保険です。一部、対応できない企画もございますので、お客様ご自身で保険に入られることをお勧めします。

山行中にケガをされて病院にかかられた場合は、速やかに弊社へお知らせください。弊社で掛けている保険で対応可能か確認いたします。ご連絡が事故・ケガの発生日から 30 日を超えた場合は受付ができないことがあります。

技術レベル

- 技術 1** 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
- 技術 2** 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
- 技術 3** 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
- クライミング** **クライミング(承認制)** クライミング企画です。ご参加に必要な装備を事前に必ずご確認ください。承認制の企画は、技術・装備のリーダー承認が必要です。

歩行時間

歩行時間 4.5 時間(目安)
 歩行時間に食事や休憩時間は含まれません。歩行時間は目安です。状況により前後します。同じコースでも歩く速さによって歩行時間が異なります。

食事付 弁当付 食事または弁当付です。

現地集合 現地集合です。集合場所まではご自身でお越してください。

ウォーキングシューズ OK 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ます。

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。** ※レゼルバのプロフィールをご自身で変更した場合は必ずご連絡ください。

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。会員様は予約システム レゼルバにログインして、プロフィールにご入力ください。
 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。

キャンセルについて

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%

有限会社山の旅企画室
営業時間
 平日 午前9時～午後4時
休業日
 土日祝日、12/29～翌年1/3
 ※シェルパ熊本店の営業時間とは異なります。

お客様の都合によりキャンセルされた場合、取消日と旅行代金を基準に以下の取消料を申し受けます。
 ※キャンセル料は発生後1ヶ月以内にシェルパ熊本店が振込みでお支払いください。振込みの場合、手数料はご負担ください。
 ※企画が中止となった場合でも当該料金の返金はございません。

日帰り企画のキャンセル料

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%

※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。
 ※出発前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。



日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
13時までキャンセル受付	休業日	休業日	出発当日						休業日	休業日
13時までキャンセル受付	休業日	休業日	前日	出発当日					休業日	休業日
13時までキャンセル受付	休業日	休業日	前々日	前日	出発当日				休業日	休業日
13時までキャンセル受付	休業日	休業日	前々日	前日	出発当日				休業日	休業日
13時までキャンセル受付	休業日	休業日	前々日	前日	出発当日				休業日	休業日
13時までキャンセル受付	休業日	休業日	前々日	前日	出発当日				休業日	休業日
13時までキャンセル受付	休業日	休業日	前々日	前日	出発当日				休業日	休業日
13時までキャンセル受付	休業日	休業日	前々日	前日	出発当日				休業日	休業日
13時までキャンセル受付	休業日	休業日	前々日	前日	出発当日				休業日	休業日
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	月祝	火	水	木	金	土	日
	休業日	休業日	休業日	前々日	前日	出発当日			休業日	休業日

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%

ご参加にあたってのお願い

- 下山後の靴の履き替え
 下山後は靴を履き替えてバスにご乗車ください。履き替え用の靴や着替えはバス車内に置いておけます。貴重品は置かないでください。
- 昼食
 食事付・弁当付の場合を除いて、昼食は事前に各自でご用意ください。 当日に昼食を購入するための時間は設けておりません。
- 出発
 出発時間はバスが各乗車可能場所を出発する時間です。10分前までにご集合ください。 ※経由地の時間は曜日・道路状況により前後する場合があります。
- 写真について
 山行中に弊社が撮影した写真は、その企画にご参加の方のみ提供します。当日お配りするQRコードからダウンロードいただけます。写りたくない方は、写真に入らなくても構いません。 ※ご自身以外の方に写真を公開したり提供することはおやめください。 ※ご自身で撮影される写真や動画は、他の方のプライバシーに十分ご配慮ください。個人が特定される形での公開はなさらないでください。登頂証明として集合写真の発行をご希望の場合は、ご予約時にお申込ください。(1枚300円 ※お一人1種類1枚のみ)
- 内容の変更
 リーダーや企画の内容が、やむを得ず変わる場合があります。

- 山行中のお願い
 安全のため、山行中はリーダーの判断、指示に従ってください。やむを得ず、コースを短縮・変更する場合や途中で下山をお願いする場合があります。
- マウンテンシートや割引券
 マウンテンシートや割引券は1日1枚利用できます。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。(他人への譲渡不可)
- 会員とは…自然を愛する会の会員です。
- バスの座席
 お申込み順に前からお座りいただきます。前の座席をご希望の方は、お早めにお申込みください。
- 温泉への立ち寄り
 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。
- 参加費のお支払い
 参加費はおつりがでないようご用意いただけると助かります。
- その他
 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。

駐車場について

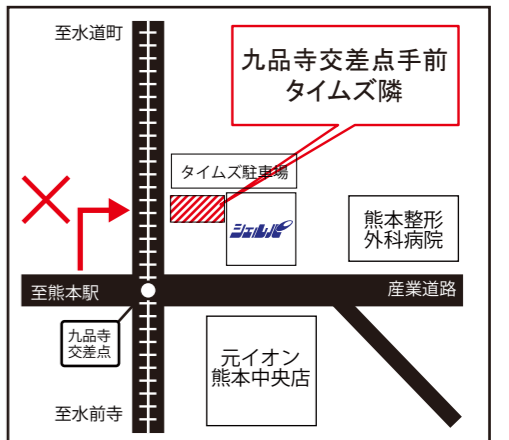
シェルパ熊本店からバスにご乗車の方は **電車通り側駐車場をご利用ください。** ご利用の場合はお申込時に必ずご予約ください。

駐車場料金 800円/日

※ 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。

❗ シェルパ熊本店以外の各乗車可能場所に弊社でご用意している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。

❗ **左折入場はできません。右折入場はできません。水前寺方面へ下つてお入りください。**



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。
お申込みは催行日の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「レセルバ」からご予約いただけます。
※企画内容を個別にご説明する書面の郵送や電話連絡はございません。

【自然を愛する会会員専用】
予約システムレセルバ



【一般向け】
シェルパWEB サイト



2.催行判断(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。
催行の場合、事前のご連絡はございません。

〈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、申込みをされた集合場所にお越しください。
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。
事前に店頭またはお振込みでもお支払いいただけます。

※「事前入金」の記載がある企画は、出発日の前日までに店頭でお支払いいただくか、下記口座にお振込みください。
宿泊企画は全て事前入金です。

お振込み先口座

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。マウンテンシートや割引券は事前に山の旅企画室にご郵送ください。

※お振込み名義は参加者のお名前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。

会員限定 予約システム RESERVA ご予約方法

- こちらにアクセス
- 会員ログイン
「ログイン」をクリック
- 「会員番号」と「パスワード」入力
初期パスワード: yamatabi 〇〇〇〇
自然を愛する会 会員番号 (3桁または4桁) / パスワード
- メールアドレス登録
会員メニューのプロフィール編集からメールアドレスをご登録ください
※普段からお使いのメールアドレスで登録してください。(会員情報はこちらで登録します)
- プログラム選択
プログラムを選んでお申込み下さい
「白黒表示」のプログラムはキャンセル待ちや予約サイトからの予約可能期限を過ぎたもの、中止のプログラムではありません。
- 受付完了
メールが届いたら受付完了。会員メニューのマイページから予約状況が確認できます。

●レセルバでの予約・キャンセル

日帰り 4日前まで 宿泊 30日前まで ※土日祝日、12/29～翌年1/3は含みません。これ以降のご予約・キャンセルはお電話ください。

※パソコンからのメールを受信しない設定の場合は、下記アドレスの受信を許可してください。
「noreply@reserva-mail.com」「noreply@reserva.be」「reserve@renzan.net」

メールアドレスはこちらからも登録いただけます。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。



●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。

自然を愛する会会員特典 ※特別企画などは対象外の場合があります。
レセルバ 参加費 100円引き
日帰り企画限定 RESERVA からご自身で予約すると

※キャンセル待ちとレセルバからの予約可能期限を過ぎたものは、レセルバからお申込みいただけません。

POINT 登山の服装・持ち物について

※くじゅう連山の標高1,000m 台の山を想定した基本装備です。
登る山や時期によって、必要な服装・持ち物は変わります。
他にご自身が必要な持ち物がありましたら、各自お持ちください。
荷物は重くなりすぎないように注意しましょう。

- ウェア**
速乾素材のもの
※綿素材は適しません。体温調節のために脱ぎ着できるように重ね着が良いです。
- ザック**
夏 20～25L 程度
冬 30～35L 程度
- 登山靴**
登山企画は登山靴でご参加ください。
- 雨具**
上下セパレートのスーツタイプ
※ポンチョ不可
※天気が良い時も持参ください。山では急に天候が変わることがあります。

- ヘッドランプ
※事前に点灯確認をお願いします。予備電池もお忘れなく。
- 防寒着
※休憩中など止まっていると汗が冷えて寒く感じます。
夏でも羽織れるものをお持ちください。
- 行動食(歩行途中に口にできるもの) 例: 飴、チョコレートなど
- 帽子や手袋など、熱中症・日焼け・ケガ対策、虫よけ用の小物
※傘は歩行中にお使いいただけません。
- 履き替え用の靴
※下山後は靴を履き替えてバスにお乗りください。
登山靴のままバスにはご乗車いただけません。
- アイゼン
※冬季は必ずお持ちください。
使用しない場合もありますが、安全のために必要な装備です。

POINT 飲み水(水分)について

真水やお茶だけだと塩分やミネラル不足でかえって熱中症を悪化させたり、足がつったりする原因にもなります。水分補給にはアミノ酸系飲料がおすすめです。ジェル状のサプリメントもあります。
真水はケガをしたときにも使えるので、最低500ml ご用意いただくと安心です。

【必要な給水量の目安】
個人体重(kg) × 歩行時間(h) × 5 (登山における運動係数) = 給水量(ml)
上記はあくまでも参考の給水量です。人によって給水量は異なります。季節や天候でも給水量は変化しますので、多めにご準備ください。

4/12 史跡巡りと花観賞 天拝山～基山縦走

体力 3 技術 1 歩行時間 5.5
福岡県・佐賀県/きざん/404.5m ご案内 河村文雄

初企画のなめり山をはじめとする、6座の縦走企画です。天拝山から、整備された登山道と里地歩きを楽しみつつ、基山に築城された基肆城の史跡を巡ります。春の花にも出合えるでしょう。

参加費 7,700円 8,200円

コース 天拝山登山口…天拝山…奥天拝山…筑紫野市総合公園登山口…基山登山口…基山…花観賞と史跡巡り…北峰…なめり山…基山東峰…水門跡登山口

出発 シェルパ熊本店 7:00/[熊本IC]玉名PA 7:40

帰着 シェルパ熊本店 18:30頃

4/12 自然を愛する会会員限定 祖母山と神掛岩

体力 4 技術 2 歩行時間 7
宮崎県/そぼさん/1757m ご案内 シェルパスタッフ

九州百名山

参加費 7,800円

コース 神原登山口…5合目小屋…ヒメジャラの原生林…神掛岩…9合目小屋…祖母山…国観峠…5合目小屋…神原登山口

出発 シェルパ熊本店 6:00
菊陽山本釣具前 6:15/大津ヒライ前 6:35

帰着 シェルパ熊本店 19:00頃

4/12 第3回 鞍岳開山祭

体力 2.5 技術 1 歩行時間 4.5
熊本県/くらだけ/1118m ご案内 阿南志武喜

九州百名山

今年も開催！地元で愛される鞍岳の開山祭です。怪我無く安全に楽しみましょう。開山祭限定オリジナル手ぬぐいをゲット！鞍部でだご汁を提供します。道の駅旭志ではお買い物もして帰ります。

参加費 5,500円 5,500円

コース 四季の里旭志…登り女岳コース…鞍岳…下り森林コース…四季の里旭志

出発 シェルパ熊本店 7:30
菊陽山本釣具前 7:45/道の駅旭志 8:30

帰着 シェルパ熊本店 17:30頃

4/13 脊振山系縦走④ 井原山・雷山

体力 3 技術 1 歩行時間 5
福岡県・佐賀県/いわらやま/982m ご案内 山之内滉陽

九州百名山

参加費 8,500円 9,000円

コース 三瀬峠…井原山…雷山…林道出合…長野峠

出発 シェルパ熊本店 6:30/[熊本IC]玉名PA 7:10

帰着 シェルパ熊本店 18:30頃

4/13 (日) 救急救命士と登る! セルフケアトレッキング **扇ヶ鼻** **3** **1** **4.5** 体力 技術 歩行時間 時間(目安) 大分県/おおしがはな/1698m ご案内 平川雅敏

瀬の本登山口から岩井川岳を経由して扇ヶ鼻に登ります。下山は牧ノ戸峠に回り、くじゅう連山の南西側をプチ縦走しましょう。身体データを記録して、体調変化の理解を深めながら歩きます。

参加費 **6,800円** **7,300円**

コース 瀬の本登山口…岩井川岳…扇ヶ鼻…牧ノ戸峠

出発 熊本駅新幹線口7:00/シェルパ熊本店7:30 菊陽山本釣具前7:45/大津ヒライ前8:05

帰着 シェルパ熊本店18:00頃

4/19 (土) カタクリ観賞 **雁俣山** **2** **1** **2.5** 体力 技術 歩行時間 時間(目安) 熊本県/かりまたやま/1315m ご案内 阿南志武喜

歩きやすいコースでカタクリを観賞できる山です。山頂への最後の登りを頑張ると、景色が開けて気持ちが良いですよ。

参加費 **5,500円** **6,000円**

コース 二本杉峠登山口…カタクリ観賞地…雁俣山(往復)

出発 シェルパ熊本店9:00 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前9:20/佐俣の湯9:45

帰着 シェルパ熊本店16:00頃

4/19 (土) **追加企画** **フットパス in 芦北** **2** **1** **3** 体力 技術 歩行時間 時間(目安) 熊本県 ご案内 講師 井澤るり子/同行 阿南苗美

薩摩街道と相良往還の一大宿場町として栄えた城下町のまちなみを歴史に想いを馳せながら歩くコースです。春の野草を見るのも楽しみです。

参加費 **7,800円** **8,300円**

コース 佐敷まちなかコース 薩摩街道約4km

出発 シェルパ熊本店7:30

帰着 シェルパ熊本店16:30

4/20 (日) くじゅう山開き応援企画 **久住山** **3** **1** **5.5** 体力 技術 歩行時間 時間(目安) 大分県/くじゅうさん/1786m ご案内 山本康介

2025年の山開きは大船山ですが、シェルパでは山開き応援企画として、久住山に登ります。下山は、扇ヶ鼻、岩井川岳に立寄り、瀬の本へ下ります。登山者に人気の記念ベナントも人数分配布します。

参加費 **6,500円** **7,000円**

コース 牧ノ戸峠…久住山…扇ヶ鼻…岩井川岳…瀬の本

出発 シェルパ熊本店6:30 菊陽山本釣具前6:45/大津ヒライ前7:05

帰着 シェルパ熊本店18:00頃

4/17 (木) **釈迦岳・御前岳** **3** **1.5** **6** 体力 技術 歩行時間 時間(目安) 福岡県/しゃかだけ/1229m ご案内 篠崎正人

福岡県最高峰の釈迦岳にチャレンジ。杣の里から縦走します。

参加費 **8,300円** **8,800円**

コース 杣の里登山口…林道…御前岳…釈迦岳…矢部越登山口

出発 シェルパ熊本店6:30 ユーパレス弁天前6:50/水辺プラザ7:15

帰着 シェルパ熊本店18:30頃

4/19 (土) **大障子岩** **3.5** **2** **6** 体力 技術 歩行時間 承認制 時間(目安) 大分県/おおしょうじいわ/1451m ご案内 山之内滉陽

今回は大障子岩に単体で登ります。九州百名山の中では登る機会が少ないのではないのでしょうか。天候不良の場合は中止します。

参加費 **8,500円**

コース 八丁越登山口…八丁越…大障子岩(往復)

出発 シェルパ熊本店6:00 菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35

帰着 シェルパ熊本店19:00頃

4/20 (日) **ロングトレイル 八方ヶ岳周回コース** **4** **2** **9** 体力 技術 歩行時間 承認制 時間(目安) 熊本県/やぼうがたけ/1052m ご案内 大串雅康/阿南志武喜

熊本県北で人気のある八方ヶ岳をぐるっと1周します。途中で車道に出ますので、歩くのがきつくなったらエスケープも可能です。頑張りますよ！

参加費 **8,000円**

コース 登山口…国見山…三国山…宿ヶ峰尾峠…穴川分岐…八方ヶ岳…矢谷林道登山口

出発 シェルパ熊本店5:00 ユーパレス弁天前5:20/水辺プラザ5:45

帰着 シェルパ熊本店20:00頃

4/21 (月) **金井さんと登る 一ノ峯・二ノ峯** **2.5** **1** **3.5** 体力 技術 歩行時間 時間(目安) 熊本県/にのみね/870m ご案内 金井憲昭

春の花が咲き始める時期です。季節の花と雄大な景色を楽しみましょう。

参加費 **2,000円** **3,000円**

コース 一ノ峯登山口…一ノ峯…二ノ峯…一ノ峯登山口

集合 一ノ峯登山口8:30

解散 一ノ峯登山口14:00頃

4/21 (月) **現地集合** **鉾岳 大長征ルート** **クライミング** **承認制** 自然を愛する会会員限定 **宮崎県** **山本康介** 大分県/おしがはな/1698m ご案内 平川雅敏

【クライミング経験のある会員様2名限定】日本最大級の大スラブ、鉾岳の岩壁を登りましょう!ロケーションも良く、充実したクライミングになりますよ。**※クライミング技術と装備が必要なため、リーダー承認制です。 ※登はん保険は各自で加入必須です。**

事前入金

参加費 **25,000円**

コース 鹿川キャンプ場…鉾岳スラブ…雌鉾岳…鹿川キャンプ場

クライミングシューズ、ハーネス、ヘルメット、ビレイデバイス PAS

集合 鹿川キャンプ場8:30 解散 鹿川キャンプ場17:00頃

※中古品や明らかに古い道具、UIAA規格、EN規格をパスしていない製品は使用しないでください。ご自身だけでなく他の受講者の安全のためにもお願いします。装備はシェルパにて販売しております。

4/22 (火) **誕生月登山** **初企画** **高葉山・かむろ山** **2** **1** **2** 体力 技術 歩行時間 時間(目安) 熊本県/かむろやま/219.4m ご案内 阿南志武喜

毎月恒例の誕生月登山。今月は和水町の高葉山・かむろ山です。下山後に道の駅でランチを楽しみましょう！**※昼食代各自**

参加費 **4,500円** **5,000円**

コース 登山口…高葉山…かむろ山(往復)

出発 シェルパ熊本店7:30/すいかの里植木8:15 **出発時間変更しました**

帰着 シェルパ熊本店13:30頃

4/23 (水) **フォトスポット巡り in八女鉄道** **1** **1** **2** 体力 技術 歩行時間 時間(目安) 福岡県 **戸寄亜紀子**

八女にある鉄道記念公園のトンネル藤や旧国鉄矢部線のレールを利用して作られた藤棚を訪れます。**※食事代各自**

参加費 **6,300円** **6,800円**

コース 八女市内散策

出発 シェルパ熊本店7:30/[熊本IC]玉名PA8:10

帰着 シェルパ熊本店17:30頃

4/25 (金) **赤川浦岳** **2** **1** **2** 体力 技術 歩行時間 時間(目安) 宮崎県/あかごうらだけ/1232m ご案内 山田 烈

春の花を求めて、ミツバツツジとジャクナゲが綺麗な赤川浦岳へ。緩やかなアップダウンのある山ですが、登山道は整備され歩きやすいです。標高1,000mを超える山域ですので、軽めの防寒対策をお願いします。

参加費 **6,900円** **7,400円**

コース 黒原越登山口…赤川浦岳(往復)

出発 シェルパ熊本店7:30/益城総合体育館8:00

帰着 シェルパ熊本店18:00頃

4/21 (月) **基山** **2** **1** **2.5** 体力 技術 歩行時間 時間(目安) 佐賀県/きざん/404.5m ご案内 河村文雄/同行 阿南苗美

基山は、展望と季節の花、史跡が楽しめる山です。基山からは「きのくに古道」を歩いて大興善寺を目指して、途中で水上山もピークハントします。時期が合えば大興善寺のツツジが楽しめると思います。**※「契園」入園料600円各自**

参加費 **6,900円** **7,400円**

コース 基山登山口駐車場…基山…瀧光徳寺駐車場…水上山…大興善寺

出発 シェルパ熊本店7:30/[熊本IC]玉名PA8:10

帰着 シェルパ熊本店17:00頃

4/23 (水) **益城発** **ニツ岳** **2** **1** **4** 体力 技術 歩行時間 時間(目安) 宮崎県/ふたつだけ/1257m ご案内 山田 烈

ニツ岳に登るなら、アケボノツツジとヒカゲツツジが咲き始めるこの時期でしょう。美しい花々が楽しめると思います。

参加費 **7,700円** **8,200円**

コース 登山口…林道出合…ニツ岳…南峰(往復)

出発 シェルパ熊本店7:00/益城総合体育館7:30

帰着 シェルパ熊本店18:30頃

4/24 (木) **ノカイドウ咲く えびの高原から栗野岳縦走** **3.5** **1** **5.5** 体力 技術 歩行時間 承認制 時間(目安) 宮崎県・鹿児島県/えびのだけ/1292m ご案内 阿南大吉

世界でえびの高原にしか咲かないノカイドウを觀賞し、各ポイントでの展望を楽しみながら九州百名山の栗野岳へ縦走します。

参加費 **8,300円** **8,800円**

コース えびの高原…えびの岳…日添岳…栗野岳第2峰…栗野岳…栗野岳登山道入口

出発 シェルパ熊本店6:30 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50/宮原SA7:10

帰着 シェルパ熊本店18:30頃

4/26 (土) **四塚連山** **4** **1** **6.5** 体力 技術 歩行時間 承認制 時間(目安) 福岡県/こだいしやま/499m ご案内 大串雅康

全ての山を上り下りしながら進むので、歩行時間以上にハードに感じる山です。その分、歩きごたえがありますよ！

参加費 **8,800円** **9,300円**

コース 承福寺…湯川山…垂水峠…孔大寺山…地藏峠…金山…石峠…城山…赤間登山口

出発 シェルパ熊本店6:00/益城総合体育館6:30

帰着 シェルパ熊本店19:00頃

4/26 (土) **九州百名山 100** 新・九州100名山 デジタルスタンプラリー **鳥峠** **体力** 2 **技術** 1 **歩行時間** 2 時間(目安)

熊本県/からすとうげ/442m ご案内 坂口達哉

【おにぎり弁当付！】鳥峠に登ってデジタルスタンプを取得すると、しおさい館で「記念ボトル」と「鳥峠山カード」が貰えます！鳥峠に行ったことがある方も初めての方も一緒にスタンプラリー企画を楽しみましょう。※デジタルスタンプラリー料金とフェリー代も含まれます。

参加費 **7,700円** **8,200円** **弁当付**

コース 嵐口登山口…アンモナイトロード…ヴィーナス像…鳥峠山頂…しおさい館(バスで下山します)

出発 シェルパ熊本店 7:00/熊本駅新幹線口 7:10
アquadーム 7:25/宇土マリーナ 7:55

帰着 シェルパ熊本店 18:30頃

スタンプラリーの記念品ボトル(1,300円)プレゼント

4/27 (日) **市房山** **体力** 3 **技術** 2 **歩行時間** 5.5 時間(目安)

熊本県/いちふさやま/1721m ご案内 山田 烈

熊本県と宮崎県の県境にある名山。宮崎県側の西米良登山口から登り、市房神社、キャンプ場がある熊本県側へ下山します。訓練登山を兼ねてコースタイムどおり歩きます。鹿児島の方もご参加をお待ちしております。

参加費 **8,600円** **9,100円** **鹿児島合同** **九州百名山**

コース 西米良登山口…市房山…市房神社…キャンプ場…登山口

出発 シェルパ熊本店 6:00/[浜線バイパス]嘉島ヒライ前 6:20
宮原SA 6:40/水上カントリーパーク ぼいぼい広場駐車場 8:00

帰着 シェルパ熊本店 19:00頃

自然を愛する会会員限定

4/29 (火・祝) **傾山** **体力** 5 **技術** 2 **歩行時間** 10 時間(目安)

大分県/かたむきやま/1602m ご案内 山田 烈/阿南志武喜

アケボノツツジの開花により登山者で賑わう傾山を全力で楽しむ企画です。※ヘッドランプ、防寒着、エマージェンシーシート必携

参加費 **11,000円** **九州百名山**

コース 九折登山口…三ツ尾…水場コース…傾山…九折越…三ツ尾分岐…九折登山口

出発 シェルパ熊本店 4:00
菊陽山本釣具前 4:15/大津ヒライ前 4:35

帰着 シェルパ熊本店 21:00頃

5/1 (木) **雁俣山～京丈山** **体力** 3 **技術** 1 **歩行時間** 5 時間(目安)

熊本県/きょうのじょうやま/1472m ご案内 阿南志武喜

九州脊梁の玄関口である二本杉峠から京丈山まで歩きます。時期によってはカタクリやヤマシャクヤクもみられるかも？

参加費 **7,300円** **7,800円** **九州百名山**

コース 二本杉登山口…雁俣山…黒原分岐…京丈山…ハチケン谷登山口

出発 シェルパ熊本店 7:00
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前 7:20/佐俣の湯 7:45

帰着 シェルパ熊本店 17:00頃

4/27 (日) **脊振山系縦走⑤ 羽金山** **体力** 4 **技術** 1 **歩行時間** 7 時間(目安)

福岡県/はがねやま/900m ご案内 山之内混陽

羽金山を越えて、距離がかなり長いコースです。頑張って歩きましょう。

参加費 **8,900円** **9,400円**

コース 長野峠…羽金山…河童山…荒川峠…女岳…荒谷峠

出発 シェルパ熊本店 6:00/[熊本IC]玉名PA 6:40

帰着 シェルパ熊本店 19:00頃

4/28・29 (月・火祝) **現地集合** **ビバーク訓練 鞍岳** **体力** 2 **技術** 1 **歩行時間** 4 時間(目安)

熊本県/くらだけ/1118m ご案内 山本康介

【6名限定】ツェルトを使って山中で夜を明かします。登山中にトラブルが発生したときに自分の身を守るように、ぜひ体験してみてください。ご自身の役に立つ経験になりますよ！

参加費 **5,000円** **5,500円**

コース 9合目東登山口…ビバークポイント(往復)

登山靴、防寒着、レインウェア、エマージェンシーシート、ヘッドライト、食料、水、ツェルト

集合 鞍岳9合目東登山口 21:00 解散 鞍岳9合目東登山口 8:00頃

初めての方にもおススメ！お土産付き！

4/29 (火・祝) **古くからの神山 諸塚山** **体力** 2 **技術** 1 **歩行時間** 2 時間(目安)

宮崎県/もろつかやま/1341m ご案内 阿南大吉/大串雅康

登山道は歩きやすく、初めて登山をする方にもおすすめの良い山です。アケボノツツジも見ることができますよ。お土産は、物産センターごかせのおすすめ品詰合せです。野菜？お饅頭？中身はお楽しみです！※受付はレゼルバではありません。QRコードからお申込みください。

事前入金 **5,500円** ●マウンテンシートと割引券使えます。●納山会の参加回数に含みません。

参加費 **5,500円**

コース 登山口…アケボノツツジ観賞地…諸塚山(往復) ー物産センターごかせ(お買物)

出発 熊本駅新幹線口 7:30/シェルパ熊本店 8:00
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前 8:20

帰着 嘉島ヒライ前 15:30頃/シェルパ熊本店 16:00頃/熊本駅新幹線口 16:30頃

お申込み QRコード

5/3 (土) **前障子岩** **体力** 3.5 **技術** 2 **歩行時間** 6 時間(目安)

大分県/まえしょうじいわ/1409m ご案内 山田 烈

祖母傾縦走路の入り口になる健男社から前障子岩の往復をします。山頂の岩場を慎重に登ります。

参加費 **8,300円** **8,800円**

コース 健男社登山口…前障子岩(往復)

出発 シェルパ熊本店 6:00
菊陽山本釣具前 6:15/大津ヒライ前 6:35/道の駅すごう 7:30

帰着 シェルパ熊本店 20:00頃

5/3 (土) **大崩山** **体力** 3 **技術** 1 **歩行時間** 5 時間(目安)

宮崎県/おおくえやま/1644m ご案内 西沢裕子

有名な大崩山に最も登りやすい宮崎県側からのルートで登ります。アケボノツツジも咲いていると良いですね。

参加費 **9,500円** **10,000円** **九州百名山**

コース 宇土内谷登山口…分岐…大崩山山頂(往復)

出発 シェルパ熊本店 6:00
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前 6:15/道の駅通潤橋 6:40

帰着 シェルパ熊本店 19:00頃

5/4 (日) **夏木山・五葉岳** **体力** 4 **技術** 1.5 **歩行時間** 8 時間(目安)

大分県/ごようだけ/596.1m ご案内 山田 烈

アケボノツツジの名所である夏木山と五葉岳を往復します。コースタイムで進みます。

参加費 **10,000円** **10,500円** **九州百名山**

コース 夏木山登山口…アケボノ平…夏木山…五葉岳(往復)

出発 シェルパ熊本店 5:00
菊陽山本釣具前 5:15/大津ヒライ前 5:35

帰着 シェルパ熊本店 20:00頃

初めての方にもおススメ！お土産付き！

5/6 (火・祝) **阿蘇五山の1つ杵島岳** **体力** 2 **技術** 1 **歩行時間** 2 時間(目安)

熊本県/きしまだけ/1326m ご案内 阿南大吉/大串雅康

阿蘇五岳は「根子岳・高岳・中岳・烏帽子岳・杵島岳」です。その中の杵島岳へ登ります。往復2時間で登れ初心者には歩きやすく、さらに山頂は360度の絶景です。山頂のお弁当は美味しいでしょう。日焼け防止、水分は多めに準備下さい。※受付はレゼルバではありません。QRコードからお申込みください。

事前入金 **5,500円** ●マウンテンシートと割引券使えません。●納山会の参加回数に含みません。

参加費 **5,500円**

コース 草千里…杵島岳…草千里一萌の里(お買い物)

出発 熊本駅新幹線口 7:30/シェルパ 8:00

帰着 シェルパ 15:00頃/熊本駅 15:30頃

お申込み QRコード

5/9 (金) **保口岳** **体力** 2.5 **技術** 1 **歩行時間** 4 時間(目安)

熊本県/ほくちだけ/1281m ご案内 シェルパスタッフ

この時期山頂周辺ではヤマシャクヤクを觀賞できるはずず。

参加費 **7,000円** **7,500円** **九州百名山**

コース 登山口…普賢峰…保口岳…登山口

出発 シェルパ熊本店 7:00
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前 7:20/佐俣の湯 7:45

帰着 シェルパ熊本店 18:00頃

5/4 (日) **古祖母山～障子岳** **体力** 3.5 **技術** 1 **歩行時間** 6 時間(目安)

大分・宮崎県/ふるそぼさん/1633m ご案内 西沢裕子

祖母山系の中では歩きやすいハイライトコースです。花を愛でながら縦走路を歩きます。

参加費 **8,500円** **9,000円** **九州百名山**

コース 尾平越登山口…縦走路…古祖母山…障子岳…親父山…親父山登山口

出発 シェルパ熊本店 6:30
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前 6:50/道の駅通潤橋 7:10

帰着 シェルパ熊本店 19:00頃

5/6 (火・祝) **トンギリ山・黒峰** **体力** 3 **技術** 1 **歩行時間** 5 時間(目安)

熊本県/とんぎりやま/1252m ご案内 安田 考希

山頂の展望が素晴らしいトンギリ山と黒峰は少しきつい登り返しもあります。黒峰は登らなくても下山できます。体力に応じて歩いて下さい。

参加費 **7,500円** **8,000円**

コース 栗藤登山口…分岐…トンギリ山(往復)…黒峰(往復)

出発 シェルパ熊本店 6:30
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前 6:50/道の駅通潤橋 7:10

帰着 シェルパ熊本店 18:00頃

5/7 (水) **ロングトレイル 遠見山・三方山** **体力** 4 **技術** 1 **歩行時間** 8 時間(目安)

熊本県/さんぼうざん/1555m ご案内 山田 烈/阿南志武喜

長歩きが楽しめる遠見岳から椎矢峠手前の三方山まで歩きます。ロングルートですのでコースタイム通りに歩きます。

参加費 **10,000円** **10,500円**

コース 遠見山登山口…遠見山…久保の息…切剥…三方山(往復)

出発 シェルパ熊本店 5:00
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前 5:15/道の駅通潤橋 5:40

帰着 シェルパ熊本店 19:00頃

益城発

5/9 (金) **扇ヶ鼻から岩井川岳** **体力** 3 **技術** 1 **歩行時間** 5 時間(目安)

大分県/おうぎがはな/1698m ご案内 山田 烈

扇ヶ鼻のお花畑を觀賞しながらゆっくり歩きます。岩井川岳では、広々とした高原台地の散策と展望を楽しんで下さい。

参加費 **7,500円** **8,000円**

コース 牧ノ戸峠登山口…扇ヶ鼻分岐…扇ヶ鼻…岩井川岳…瀬の本登山口

出発 シェルパ熊本店 6:00/益城総合体育館 6:30

帰着 シェルパ熊本店 18:30頃

5/10 天主山 体力 3.5 技術 1.5 歩行時間 6
(土) 熊本県/てんしゅざん/1494m ご案内 大串雅康

ヤマシヤクヤクが群生する登りごたえのある山です。ヤマシヤクヤクがきれいだと思います。

参加費 会費 **7,500円** 入場料 **8,000円** 九州百名山

コース 鴨猪新道登山口…天主の舞台…天主山(往復)

出発 シェルパ熊本店6:00
[浜線パイパス]嘉島ヒライ前6:15/道の駅通潤橋6:40

帰着 シェルパ熊本店19:00頃

5/11 現地集合 **ロープワーク練習会 at 岩野山** クライミング
(日) 宮崎県 ご案内 山本康介

ロープワークを学びステップアップ！ロープの結び方から懸垂下降まで1日しっかり学びましょう。**※登攀保険に必ずご加入後ご参加下さい。**

参加費 会費 **9,000円** 入場料 **10,000円**

コース 植木町岩野山にある岩壁でロープワークの基本を勉強しましょう。
クライミングシューズ、ハーネス、ヘルメット、ビレイデバイス(セカンドビレイ機能付のもの)、ブルージックコード、PAS、スリング、カラビナ、ビレイグローブ

集合 ローソン植木岩野店9:00 解散 ローソン植木岩野店16:00
※中古品や明らかに古い道具、UIAA規格、EN規格をパスしていない製品は使用しないでください。ご自身だけでなく他の受講者の安全のためにもお願いします。

5/13 現地集合 **訓練登山 大船山・三俣山** 体力 4 技術 1.5 歩行時間 8
(火) 大分県/たいせんざん/1786m ご案内 阿南志武喜

遠征に向けた訓練として、大船山と三俣山に登りましょう。

参加費 会費 **5,000円** 入場料 **5,500円** 訓練登山 九州百名山

コース 長者原…雨ヶ池…坊ガツル…段原…大船山…坊ガツル…三俣山南峰…本峰…すがもり越…長者原

出発 長者原登山口6:00

帰着 長者原登山口18:00頃

5/15 万年山 体力 1.5 技術 1 歩行時間 2
(木) 大分県/はねやま/1140m ご案内 戸寄亜紀子

遠くから見てもピークがないようなメサ台地の山です。9合目からは、ほとんど整地された道を歩きます。運動靴でご参加いただけます。花を觀賞しながら歩きましょう。

参加費 会費 **7,000円** 入場料 **7,500円** 九州百名山

コース 9合目登山口…万年山山頂(往復)

出発 シェルパ熊本店7:30
菊陽山本釣具前7:45/大津ヒライ前8:05

帰着 シェルパ熊本店17:00頃

5/10 Foot Path **フットパス in 芦北** 体力 2 技術 1 歩行時間 3
(土) 熊本県 ご案内 講師井澤るり子/同行阿南苗美

芦北郡芦北町の内野小学校の生徒と一緒に作ったフットパスコース。トトロの森を思わせる道や蜚が生息するほど綺麗な川をみながら歩きます。

参加費 会費 **7,900円** 入場料 **8,400円** お弁当おやつ付き

コース 内野水と蜚の里コース

出発 シェルパ熊本店7:30
[浜線パイパス]嘉島ヒライ前7:50/宮原SA8:10

帰着 シェルパ熊本店16:30頃

5/11 脊振山系縦走⑥ **浮嶽・十坊山** 体力 3 技術 1 歩行時間 6
(日) 福岡・佐賀県/とんぼやま/535m ご案内 山之内滉陽

脊振山系大縦走もいよいよフィナーレです。浮嶽と十坊山を縦走し、唐津湾に向かって下山していきます。

参加費 会費 **8,500円** 入場料 **9,000円**

コース 荒谷峠…女岳…荒谷峠…浮嶽…白木峠…十坊山…中村

出発 シェルパ熊本店6:30/[熊本IC]玉名PA7:10

帰着 シェルパ熊本店18:30頃

5/14 誕生日登山 **和水町主峰中岳** 体力 2 技術 1 歩行時間 1
(水) 熊本県/なかだけ/242m ご案内 阿南志武喜

和水町(旧三加和町)にも中岳があるんです。お誕生日の人もそうでない方も是非ご参加ください。下山後に食事をして帰りましょう**(食事代各自)**

参加費 会費 **4,500円** 入場料 **5,000円**

コース 登山口…中岳(往復)

出発 シェルパ熊本店8:30

帰着 シェルパ熊本店14:30頃

5/16 行隣山 体力 3 技術 1.5 歩行時間 4.5
(金) 宮崎県/むかばきやま/830m ご案内 西沢裕子

落差88mの行隣の滝は迫力があります。またこの時期はササユリが咲く時期ですので、このタイミングがチャンスです。

参加費 会費 **8,500円** 入場料 **9,000円** 九州百名山

コース 行隣山登山口…行隣神社…行隣山…北岳…行隣の滝…登山口

出発 シェルパ熊本店6:30
[浜線パイパス]嘉島ヒライ前6:50/道の駅清和文楽邑8:00

帰着 シェルパ熊本店18:00頃

5/17 **痩せ尾根歩き 御竈門山** 体力 2.5 技術 2 歩行時間 3
(土) 熊本県/おかもどやま/1153m ご案内 大串雅康

烏帽子岳の南壁に咲きひろがるミヤマキリシマを望むことができます。急峻で狭い尾根道を歩くので注意が必要です。

参加費 会費 **5,500円** 入場料 **6,000円**

コース 登山口…御竈門山山頂

出発 シェルパ熊本店8:00/菊陽山本釣具前8:15
大津ヒライ前8:35/[国道道路]萌の里8:50

帰着 シェルパ熊本店16:00頃

5/18 平尾台全23座踏破② **平尾台縦走** 体力 3 技術 1.5 歩行時間 5.5
(日) 福岡県/らくたやま/485m ご案内 河村文雄

平尾台全23座踏破に向けて今回は残り3座の予定です。(4月の企画①で歩き残した山があればそちらから歩きはじめます。)塔ヶ峰から下山後は茶ヶ床園地へ車で移動し初夏に咲く花を楽しみながら平尾台を巡ります。

参加費 会費 **8,700円** 入場料 **9,200円**

コース 千貫岩駐車場…ラクダ山登山口…ラクダ山…セツ森…塔ヶ峰…塔ヶ峰登山口…茶ヶ床園地

出発 シェルパ熊本店6:30/[熊本IC]玉名PA7:10

帰着 シェルパ熊本店18:30頃

金井さんと登る
5/19 現地集合 **京丈山** 体力 2 技術 1 歩行時間 4
(月) 熊本県/きょうのじょうやま/1472m ご案内 金井憲昭

標高は低いですが、五家荘で最も遅くヤマシヤクヤクが咲きます。ハチケン谷沿いに咲く色々な花と併せて楽しんでみませんか。

参加費 会費 **2,000円** 入場料 **3,000円** 九州百名山

コース ハチケン谷登山口…京丈山(往復)

集合 ハチケン谷9:00

解散 ハチケン谷14:00頃

5/21 カメラ **フотスポット巡り in 鶴見岳** 体力 1 技術 1 歩行時間 1
(水) 大分県 ご案内 戸寄亜紀子

山頂近くまでロープウェイで上がり、ミヤマキリシマを觀賞しませんが。**※ロープウェイ代往復1,700円(各自)**
持ち物・服装:ウオーキングシューズ、歩きやすい服装、折りたたみ傘

参加費 会費 **7,500円** 入場料 **8,000円** ウオーキングシューズOK

コース 鶴見岳ミヤマキリシマ觀賞 ※昼食は食事処かお弁当を食べましょう。(食事代1,500円程度各自) 食事が不要な方は事前にお知らせください。

出発 シェルパ熊本店7:30
菊陽山本釣具前7:45/大津ヒライ前8:05

帰着 シェルパ熊本店17:30頃

5/17 **荻岳とスズラン自生地** 体力 2 技術 1 歩行時間 3
(土) 熊本県/おぎだけ/843m ご案内 岡部達郎/阿南苗美

景色抜群の独立峰の荻岳では、たくさん阿蘇の春の植物に出合えると思います。登山道と車道を使った周回コースで植物を觀察し、帰りにスズランの自生地にも寄ります。

参加費 会費 **6,000円** 入場料 **6,500円**

コース 荻岳登山口(阿蘇市ウオーキングセンター)…西側展望所…荻岳山頂…登山口…スズラン自生地

出発 シェルパ熊本店8:00
菊陽山本釣具前8:15/大津ヒライ前8:35

帰着 シェルパ熊本店17:00頃

5/18 **普賢岳** 体力 3 技術 1 歩行時間 4.5
(日) 長崎県/ふげんだけ/1359m ご案内 西沢裕子

仁田峠一帯のミヤマキリシマの群生が素晴らしいです。天候が良ければ有明海越しに熊本を一望できます。

参加費 会費 **9,000円** 入場料 **9,500円** 九州百名山

コース 仁田峠…あざみ谷…紅葉茶屋…風穴…立岩の峰…普賢岳…紅葉茶屋…あざみ谷…仁田峠

出発 シェルパ熊本店7:00/熊本駅新幹線口7:15
アクアドーム7:25/熊本新港7:50

帰着 シェルパ熊本店18:30頃

かなこえれんざん
5/19 **鹿鳴越連山** 体力 3 技術 1 歩行時間 5
(月) 大分県/きょうづかやま/612m ご案内 安田考希

大分県で初めて日本山岳遺産として認定された連山です。6つのピークを踏むことが出来ます。私自身も大学時代を懐かしむ山行となりそうです。

参加費 会費 **8,500円** 入場料 **9,000円**

コース 法花寺登山口…奥の院…経塚山…セツ石山…板川山…古城山…百合野山…城山…横津神社

出発 シェルパ熊本店6:00/菊陽山本釣具前6:15
大津ヒライ前6:35/「道の駅」小国 ゆうステーション7:40

帰着 シェルパ熊本店18:30頃

訓練登山
5/21 現地集合 **三池山・小岱山** 体力 3.5 技術 1 歩行時間 8
(水) 福岡・熊本県/つつがたけ/501m ご案内 阿南志武喜

ロングウォーク&ハイクになります。走りはしませんが、ひたすら歩きます。車を停めている駐車場まで頑張りましょう！

参加費 会費 **4,000円** 入場料 **4,500円** 訓練登山 九州百名山

コース 大間山登山口…大間山…三池山…庄山…筒ヶ岳…観音岳…丸山…蛇ヶ谷公園

集合 蛇ヶ谷公園6:00

解散 蛇ヶ谷公園17:00頃

6/18 (水) **in 金山アジサイ園** **フォトスポット巡り** **体力**1 **技術**1 **歩行時間**1
福岡県 ご案内 戸嵯亜紀子

15種類程のアジサイが約7,000株植えられているアジサイ園をゆっくり散策します。※持ち物・服装：ウォーキングシューズ、歩きやすい服装、折りたたみ傘

参加費 **7,500円** **8,000円** **ウォーキングシューズOK**

コース 金山アジサイ園散策 ※昼食は食事処かお弁当を食べましょう。(食事代1700円程度各自) **食事が不要な方は事前にお知らせください。**

出発 シェルパ熊本店7:30/[熊本IC]玉名PA8:10

帰着 シェルパ熊本店17:30頃

6/20 (金) **ヤマボウシ咲く 九千部岳** **体力**2.5 **技術**1 **歩行時間**4
長崎県/くせんぶだけ/1062m ご案内 大串雅康

ヤマボウシが咲く時期です。今年ヤマボウシはいかがでしょう。

参加費 **8,500円** **9,000円** **九州百名山**

コース 田代原トレイルセンター…九千部岳…吹越トンネル前駐車場

出発 シェルパ熊本店6:30
熊本駅新幹線口6:55/アクアドーム7:10/熊本新港7:25

帰着 シェルパ熊本店18:00頃

6/21 (土) **フットパス in 芦北** **体力**2 **技術**1 **歩行時間**3
熊本県 ご案内 講師 井澤るり子/同行 阿南苗美

新しいコース、芦北町大野地区の「花の里コース」です。花々が綺麗な集落と田園風景を楽しめます。

参加費 **7,800円** **8,300円** **お弁当おやつ付き**

コース 大野 花の里コース

出発 シェルパ熊本店7:30
[浜線バイパス]嘉島ヒライ前7:50/宮原SA8:10

帰着 シェルパ熊本店16:30頃

6/23 (月) **益城発 訓練登山 田原山(鋸山)** **体力**2.5 **技術**2 **歩行時間**4
大分県/のこぎりやま/542m ご案内 山田 烈

夏の遠征訓練企画。大分県国東半島の岩稜尾根を歩くコースを周回します。途中に鎖場や梯子などが点在しているので、三点支持や岩登りの訓練も兼ねています。

参加費 **8,900円** **9,400円** **訓練登山** **九州百名山**

コース 登山口…分岐…田原山山頂…登山口

出発 シェルパ熊本店6:00/益城総合体育館6:30

帰着 シェルパ熊本店18:30頃

6/19 (木) **八女八名山 文字岳・前門岳** **体力**2 **技術**1 **歩行時間**2.5
福岡県/ぜんもんだけ/922m ご案内 山之内滉陽

八女八名山は、八女市がスタンプラリーを行っています。アプリを活用して記念品をゲットしましょう！

参加費 **6,800円** **7,300円**

コース 前門岳(往復)ー文字岳(往復)

出発 シェルパ熊本店7:00
道の駅鹿北8:00

帰着 シェルパ熊本店17:30頃

6/21 (土) **救急救命士と登る！ セルフケアトレッキング 鞍岳** **体力**2 **技術**1 **歩行時間**2.5
熊本県/くらだけ/1,117m ご案内 平川雅敏(救急救命士)

東登山口(9合目)から山頂へ登りツームシ山へ周回しましょう。自分や同伴者の体調不良時の基本的な身体観察と伝える表現方法を学びましょう。※雨天時は、四季の里旭志(食堂スペース)での座学に変更します。

参加費 **5,500円** **6,000円** **九州百名山**

コース 9合目登山口…鞍岳…ツームシ山…林道

出発 熊本駅新幹線口7:30
シェルパ熊本店8:00/菊陽山本釣具前8:15

帰着 シェルパ熊本店16:00頃

6/22 (日) **現地集合 金峰山トレイルラン** **体力**3.5 **技術**1 **歩行時間**5
熊本県/きんぼうざん/665m ご案内 大串雅康

7月5日の南阿蘇カルデラトレイルまであと少しです。トレランを楽しむ仲間との会話しながら調整練習しませんか。※ゆっくりですが走る企画です。

参加費 **3,000円** **4,000円**

コース フードパルクまもと…小萩山…三ノ岳…二ノ岳…金峰山…フードパルクまもと30km

集合 フードパル熊本7:00

解散 フードパル熊本15:00頃

6/25 (水) **一等三角点「鹿本富士」 震岳** **体力**2.5 **技術**1.5 **歩行時間**4
熊本県/ゆるぎだけ/416m ご案内 阿南志武喜

あまり踏み込まれていない山鹿市にある山に登ります。昔話で彦岳と不動岩の影響で山がくぼんだと言われています。

参加費 **5,500円** **6,000円**

コース 登山口…震岳(往復)

出発 シェルパ熊本店7:30

帰着 シェルパ熊本店15:30頃

6/28 (土) **初めての方にもおススメ！ お土産付き！ 『南関富士』の大津山と 豊臣秀吉がくぐった楼門がある大津神社** **体力**2 **技術**1 **歩行時間**2
熊本県/おおつやま/256m ご案内 阿南大吉

遠くは有明海や雲仙を眺めることができます。山頂には、中世の山城跡『つづら獄城跡』があり、遺構の堀切りには4基の木橋が架けられており、城主だった大津山一族の名前が付けられています。豊臣秀吉がくぐった楼門がある大津神社にもお参りしましょう。※受付はレゼルパではありません。QRコードからお申込みください。

参加費 **5,500円** **事前入金** **マウンテンシートと割引券使えません。** **●納山会の参加回数に含まれません。**

コース 登山口…大津山…登山口ー大津阿蘇神社ー南関いきいき村(お買い物)

出発 シェルパ熊本店8:00
熊本駅新幹線口8:30

帰着 熊本駅15:00/シェルパ15:30頃

お申込み

6/29 (日) **現地集合 沢登り 内住峡** **体力**3 **技術**3 **歩行時間**5
福岡県 ご案内 山本康介

沢登り初心者にお勧めの内住峡は、ナメ滝、小滝登り、滝つぼの泳ぎもあります。今年こそ沢登りデビューしてみませんか？
※クライミングと溪流歩きの保険にご加入後お申込み下さい。

参加費 **18,000円** **20,000円** **初心者歓迎**

コース 駐車場…内住峡…林道…駐車場

装備 ハーネス・カラビナ・ヘルメット・沢靴をご準備下さい。詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

集合 九郎原駅9:00 解散 九郎原駅15:00頃

6/30 (月) **梅雨にも負けない！ 立田山ウォーキング** **体力**2 **技術**1 **歩行時間**2.5
熊本県/たつたやま/152m ご案内 阿南志武喜

おそらく梅雨真ただ中ですが、雨のときのトレーニングとして、シェルパ熊本本店から白川沿いを歩き立田山を往復します。

参加費 **2,000円** **2,500円**

コース シェルパ熊本店…白川…立田山…子飼橋商店街(ランチ各自&お買物)…シェルパ(帰ってきたらシェルパでも買い物してね！)

出発 シェルパ熊本店8:00

帰着 シェルパ熊本店13:30頃

7/3 (木) **託麻新四国八十八ヶ所巡礼 2回シリーズ①** **体力**1.5 **技術**1 **歩行時間**2.5
熊本県 ご案内 阿南志武喜

託麻には弘法大師伝説があり、神園山麓には大師伝説発祥の地となった桜井硯の池と大師堂があります。この大師堂へ通って病氣平癒を祈願した上野富八氏が、心願成就したとして託麻三山一帯に四国八十八ヶ所巡りを模したものが託麻の礼所です。数回に分けて歩きましょう。

参加費 **3,000円** **4,000円**

コース 神園コース 7km **※雨のときは、傘を差して歩きましょう。雨具のズボンもご用意ください！**

出発 運動公園C駐車場8:30

帰着 シェルパ熊本店12:30頃

6/28 (土) **現地集合 沢登り 霧島山系 小谷川** **体力**3 **技術**1 **歩行時間**4.5
宮崎県/こたにがわ ご案内 西沢裕子

沢登り初体験の方にぴったり。膝までの水量で体が冷えたら源泉との合流点で温まりましょう。緑のトンネルの下を歩きましょう。
※クライミングと溪流歩きの保険にご加入後お申込み下さい。

参加費 **18,000円** **20,000円** **初心者歓迎**

コース えびのビジターセンター…林道終点入渓

装備 ハーネス・カラビナ・ヘルメット・沢靴をご準備下さい。詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

集合 えびのビジターセンター9:00 解散 えびのビジターセンター15:00頃

6/29 (日) **九州オルレ 奥豊後コース** **体力**2 **技術**1 **歩行時間**5
大分県 ご案内 阿南志武喜

「オルレ」は韓国・濟州島から始まったもので、もともとは濟州の言葉で「通りから家に通じる狭い路地」という意味です。雨でも楽しめます。

参加費 **7,500円** **8,000円**

コース JR朝地駅…普光寺…無線資料館…十川の柱状節理…岡城下原門…本丸…大手門…滝廉太郎記念館…十六羅漢…JR豊後竹田駅

出発 シェルパ熊本店6:30/菊陽山本釣具前6:45
大津ヒライ前7:05/道の駅さごう8:00

帰着 シェルパ熊本店18:00頃

7/2 (水) **神楽女湖の ハナショウブと 小鹿山** **体力**2 **技術**2 **歩行時間**2
大分県/おじかやま/727.6m ご案内 山田烈

別府市の志高湖の奥にある小鹿山に登ります。この時期はハナショウブが咲いているころでしょう。

参加費 **7,500円** **8,000円**

コース 登山口…小鹿山…神楽女湖

出発 シェルパ熊本店7:30
菊陽山本釣具前7:45/大津ヒライ前8:05

帰着 シェルパ熊本店17:30頃

7/4 (金) **八女八名山 三国山・猿駝山** **体力**2 **技術**1 **歩行時間**2
福岡県/じょうやま/643m ご案内 山之内滉陽

八女八名山は、八女市がスタンプラリーを行っています。アプリを活用して記念品をゲットしましょう！

参加費 **6,500円** **7,000円**

コース 城山登山口…三国山(往復)ー猿駝山登山口…猿駝山(往復)

出発 シェルパ熊本店7:00
ユーパレス弁天前7:20/水辺プラザ7:45

帰着 シェルパ熊本店17:00頃

7/5 (土)	釣鐘山・彦見岳	体力 3	技術 1.5	歩行時間 5
大分県/つりがねやま/852m		ご案内 阿南志武喜		
ブナの原生林の中をゆっくり楽しんで歩きましょう。今回は南に下って釣鐘山まで縦走します。				

参加費	会費	8,300円	入場料	8,800円
コース	登山口…釣鐘山…彦見岳…林道出合…登山口			
出発	シェルパ熊本店6:30/[熊本IC]玉名PA7:10			
帰着	シェルパ熊本店17:30頃			

7/6 (日)	大展望を楽しむ 韓国岳	体力 3	技術 1	歩行時間 5
鹿児島県/からくにだけ/1700m		ご案内 阿南大吉		
大浪池コースは植物も楽しめますし、何といっても山頂から九州の主要な山をほぼ見れますよ。				

参加費	会費	8,500円	入場料	9,000円	九州百名山
コース	大浪の池登山口…大浪の池…避難小屋…韓国岳山頂…大浪の池登山口				
出発	シェルパ熊本店6:00 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:20/宮原SA6:40				
帰着	シェルパ熊本店19:00頃				

7/10 (木)	尾ノ岳・大観峰・石松野草園	体力 2	技術 1	歩行時間 1.5
熊本県/おのだけ/1040.7m		ご案内 河村文雄/阿南苗美		
阿蘇外輪山の尾ノ岳は熊本・大分県境の一等三角点の山です。大観峰の絶景と石松野草園では九州のある山にひっそりと咲く花をここで見るすることができます。花の名前は当日のお楽しみ。				

参加費	会費	6,000円	入場料	6,500円	
コース	尾ノ岳―大観峰―石松野草園				
出発	シェルパ熊本店7:30 菊陽山本釣具前7:45/大津ヒライ前8:05				
帰着	シェルパ熊本店16:00頃				

7/13 (日)	二城山	体力 2	技術 1	歩行時間 3
熊本県/にじょうやま/319m		ご案内 阿南大吉		
南関町にある二城山へ！みかん畑やヒノキ林を歩き、山頂は城址だけあり、開けて展望もいいです。石碑や二城山神社がありますよ。				

参加費	会費	5,000円	入場料	5,500円	
コース	登山口…二城山(周回)				
出発	シェルパ熊本店8:00/道の駅きくすい9:00				
帰着	シェルパ熊本店13:00頃				

7/6 (日)	九州オルレ八女コース	体力 2	技術 1	歩行時間 4
福岡県		ご案内 阿南志武喜		
八女大茶園を歩くコースです。壮大な茶畑、景色も最高です。「オルレ」は、韓国済州島から始まったもので、もともとは「通りから家に通じる狭い路地」という意味です。				

参加費	会費	6,500円	入場料	7,000円	
コース	山の井公園…童男山古墳…八女中央大茶園…一念寺…江崎食品…丸山塚古墳…八女リハビリ病院前…岩戸山歴史文化交流館				
出発	シェルパ熊本店8:00/[熊本IC]玉名PA8:40				
帰着	シェルパ熊本店17:00頃				

7/9 (水)	柴尾山	体力 2	技術 1	歩行時間 2
熊本県/しばおやま/358m		ご案内 阿南志武喜		
いつもの上天草にある柴尾山ではありません。宇土半島にある柴尾山に登ります。				

参加費	会費	5,000円	入場料	5,500円	
コース	登山口…柴尾山(往復)				
出発	シェルパ熊本店8:00/道の駅うき 宇城彩館8:40				
帰着	シェルパ熊本店13:00頃				

7/12 (土)	救急救命士と登る！セルフケアトレッキング 鞍岳	体力 2	技術 1	歩行時間 2.5
熊本県/くらだけ/1,117m		ご案内 平川雅敏(救急救命士)		
東登山口(9合目)から山頂へ登りツームシ山へ周回しましょう。自分や同伴者の体調不良時の基本的な身体観察と伝える表現方法を学びましょう。※雨天時は、四季の里旭志(食堂スペース)での座学に変更します。				

参加費	会費	5,500円	入場料	6,000円	九州百名山
コース	9合目登山口…鞍岳…ツームシ山…林道				
出発	熊本駅新幹線口7:30 シェルパ熊本店8:00/菊陽山本釣具前8:15				
帰着	シェルパ熊本店16:00頃				

7/13 (日)	現地集合 沢登り 銚岳谷	体力 3	技術 3	歩行時間 6
宮崎県		ご案内 山本康介		
明るく美しい花崗岩の谷になります。巨石、巨木に囲まれながら水の中を歩きましょう！初心者の方にもお勧めで、沢デビューの方にもぜひ登っていただきたい一押し沢です。※クライミングと溪流歩きの保険にご加入後お申込み下さい。				

参加費	会費	18,000円	入場料	20,000円	初心者歓迎
コース	鹿川キャンプ場…登山道…銚岳谷…登山道…鹿川キャンプ場				
装備	※ハーネス・カラビナ・ヘルメット沢靴をご準備下さい。詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。				
集合	鹿川キャンプ場9:00	解散	鹿川キャンプ場16:00頃		

7/16 (水)	フォトスポット巡り in 白野江植物公園	体力 1	技術 1	歩行時間 1
福岡県		ご案内 戸岬亜紀子		
北九州市門司区の東側に位置し、敷地面積はおよそ8ヘクタール。ノリウツギやカノコリなどが楽しめる植物公園を散策します。※入園料300円込み 持ち物・服装:ウォーキングシューズ、歩きやすい服装、折りたたみ傘				

参加費	会費	8,800円	入場料	9,300円	ウォーキングシューズOK
コース	白野江植物公園散策				
出発	シェルパ熊本店7:30				
帰着	シェルパ熊本店18:00頃				

7/17 (木)	益城発 くじゅう銚立峠縦走	体力 3	技術 1.5	歩行時間 5
大分県/ほこたてとうげ/1367m		ご案内 山田 烈		
沢水登山口より朽網分を経て佐渡窪より銚立峠へ登ります。法華院温泉を経由し坊ガツルへまわり雨ヶ池より長者原へ下山します。アップダウンの多いミドルコースを歩きましょう。				

参加費	会費	8,600円	入場料	9,100円	
コース	沢水登山口…朽網分岐…佐渡窪…銚立峠…法華院温泉…坊ガツル…雨ヶ池…長者原				
出発	シェルパ熊本店6:00/益城総合体育館6:30				
帰着	シェルパ熊本店18:30頃				

7/19 (土)	古処山	体力 2.5	技術 1.5	歩行時間 4
福岡県/こしよさん/859m		ご案内 安田考希		
朝倉市と嘉麻市の市境にそびえる山です。5合目から1時間30分ほどで山頂です。国の特別天然記念物の指定の貴重なツゲの原始林があり豊かな自然を感じることが出来ます。				

参加費	会費	7,800円	入場料	8,300円	九州百名山
コース	5合目登山口…古処山…ツゲ林…5合目登山口				
出発	シェルパ熊本店7:00/[熊本IC]玉名PA7:40				
帰着	シェルパ熊本店18:30頃				

7/21 (月)	現地集合 沢登り 市房ダム 平谷川	体力 2	技術 3	歩行時間 4
熊本県		ご案内 西沢裕子		
沢登り初体験の方にピッタリ。膝までの水量で、淵あり、なめ滝あり。変化にとんだ沢歩きが楽しめます。※クライミングと溪流歩きの保険にご加入後お申込み下さい。				

参加費	会費	16,000円	入場料	18,000円	初心者歓迎
コース	しゃくなげ公園…平谷ダム…入溪…市房ダム上流…しゃくなげ公園				
装備	※ハーネス・カラビナ・ヘルメット沢靴をご準備下さい。詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。				
集合	しゃくなげ公園10:00	解散	しゃくなげ公園15:00頃 球磨郡水上村江代 1362		

7/17 (木)	オオキツネノカミソリ 矢護山	体力 2.5	技術 1	歩行時間 4
熊本県/やごやま/942m		ご案内 安田考希		
オオキツネノカミソリやイワタバコを求めて矢護山へ行きましょう。				

参加費	会費	5,000円	入場料	5,500円	
コース	鞍岳9合目登山口…無動寺跡…オオキツネノカミソリ観賞地…矢護山(往復)				
出発	シェルパ熊本店8:30 菊陽山本釣具前8:45/道の駅旭志9:20/四季の里旭志9:40				
帰着	シェルパ熊本店16:30頃				

7/18 (金)	足立山～戸ノ上山	体力 3	技術 1	歩行時間 5
福岡県/あだちやま/597m		ご案内 阿南大吉		
北九州市を眼下に見ながら九州自然歩道を歩きます。展望は抜群です。				

参加費	会費	9,300円	入場料	9,800円	九州百名山
コース	妙見神社…砲台山…足立山…大台ヶ原…戸ノ上山…戸ノ上中学校バス停				
出発	シェルパ熊本店6:00/[熊本IC]玉名PA6:40				
帰着	シェルパ熊本店18:30頃				

7/20 (日)	経ヶ岳・多良岳	体力 3.5	技術 1.5	歩行時間 5
長崎県/きょうがたけ/1075m		ご案内 大串雅康		
長崎県と佐賀県にまたがる名峰の2座に登ります。展望と癒しのコースです。				

参加費	会費	8,300円	入場料	8,800円	九州百名山
コース	黒木登山口…経ヶ岳…多良岳…金泉寺…金泉寺登山口				
出発	シェルパ熊本店6:00/[熊本IC]玉名PA6:40				
帰着	シェルパ熊本店19:00頃				

7/23 (水)	オオキツネノカミソリ 井原山	体力 3	技術 1	歩行時間 4.5
福岡県/いわりやま/982m		ご案内 山之内滉陽		
井原山で花観賞登山です。水無鍾乳洞付近でオオキツネノカミソリの群生地を楽しめます。				

参加費	会費	8,500円	入場料	9,000円	九州百名山
コース	水無登山口…オオキツネノカミソリ群生地…井原山…三瀬峠				
出発	シェルパ熊本店6:30/[熊本IC]玉名PA7:10				
帰着	シェルパ熊本店18:00頃				

7/24 高千穂峰 (木)

鹿児島県/たかちほのみね/1574m ご案内 山田烈

体力 3 技術 1 歩行時間 5
時間(目安)

富士山やアルプスのガレ場をイメージ出来る訓練登山です。天孫降臨コースは、尾根に向け登りあがる長い道のり、下りはガレ場の直登を降りる訓練ができます。スパッツ、ポールなどの道具の使用感もしっかり訓練しましょう。

参加費 8,500円 9,000円

九州百名山

コース 天孫降臨登山口…展望所…分岐…高千穂峰山頂…馬の背…お鉢…高千穂河原登山口

出発 シェルパ熊本店6:00 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:20

帰着 シェルパ熊本店18:00頃

7/26 現地集合 沢登り 下津留川 (土)

熊本県 ご案内 山本康介

体力 3 技術 3 歩行時間 8
時間(目安)

熊本県の沢ゲレンデ下津留川で沢登り。小滝登りや高巻きもあり、沢の経験を積むことができます。暑い夏を沢で乗り切りましょう。
※クライミングと溪流歩きに保険にご加入後お申込み下さい。

参加費 16,000円 18,000円

コース 駐車場…下津留川…中俣遡行…車道…駐車場

装備 ※ハーネス・カラビナ・ヘルメット・沢靴をご準備下さい。詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

集合 佐俣の湯7:30 解散 佐俣の湯17:00頃

7/28 現地集合 前門岳 (月)

福岡県/ぜんもんだけ/921.7m ご案内 金井憲昭

体力 2.5 技術 1.5 歩行時間 2.5
時間(目安)

矢部の八名山のひとつ前門岳。沢に沿った日陰の登山道は涼しく、ロープや岩場ありのコースです。この時期はオオキツネノカミソリが咲いていると思います。

参加費 2,000円 3,000円

コース 前門岳登山口…前門岳(往復)

集合 前門岳登山口10:00

解散 前門岳登山口14:00頃

7/26 釈迦岳・御前岳 (土)

福岡・大分県/しやかだけ/1231m ご案内 河村文雄

体力 3 技術 1 歩行時間 4
時間(目安)

福岡県の最高峰の釈迦岳から快適な尾根を歩いて御前岳へ。下山は沢沿いコースの涼しさと花を楽しみましょう。オオキツネノカミソリ観賞コースです。

参加費 7,500円 8,000円

九州百名山

コース 矢部越…釈迦岳…御前岳…御前岳登山口

出発 シェルパ熊本店6:30/[熊本IC]玉名PA7:10

帰着 シェルパ熊本店18:00頃

初めての方にもおススメ!

7/27 東陽町を代表する 居鷲岳と笠松橋 (日)

熊本県/いわしだけ/517m ご案内 河村文雄/阿南苗美

体力 2 技術 1 歩行時間 2
時間(目安)

低山で距離も短いです。山頂の写真はインスタ映え間違いなし! 下山後は橋本勘五郎が明治初期頃に架けたと伝えられる長さ22.75mの石橋をみにいきます。
※受付はレゼルバではありません。QRコードからお申込みください。

事前入金 参加費 5,500円

●マウンテンシートと割引券使えません。 ●納山会の参加回数に含みません。

コース 東陽町運動公園…風穴…居鷲岳…東陽町運動公園=竜北道の駅(お買物)

出発 熊本駅新幹線口7:30/シェルパ熊本店8:00 道の駅うき 宇城彩館8:40/道の駅 竜北9:00

帰着 シェルパ熊本店15:00頃/熊本駅新幹線口15:30頃



7/31 向坂山~白岩山 (木)

宮崎県/むこうざかやま/1685m ご案内 大串雅康

体力 3 技術 1 歩行時間 4.5
時間(目安)

キレンゲショウマが咲いているころではないでしょうか。麓は暑いですが、1700mを超える標高は比較的涼しく過ごせますよ。

参加費 7,500円 8,000円

九州百名山

コース ゴボウ畑登山口…スキー場…向坂山…白岩山…水呑の頭…白岩山…ゴボウ畑登山口

出発 シェルパ熊本店6:30 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50/道の駅通潤橋7:30

帰着 シェルパ熊本店18:00頃



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

ご入会は ▶ こちら



特典1

会報誌「連山」を年4回お届け



特典2

会員様限定の山行きに参加できる

特典3

山行きが会員価格でお得

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6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除く

特典6

シェルパグループで使える割引券10,000円分プレゼント

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。ご入会はQRから!シェルパ熊本店でもご入会いただけます。