

6/1 積岩山

(日)

熊本県/つみいわやま/1414m

ご案内 安田考希

体力 3 技術 2 歩行時間 5
時間(目安)

九州中央山地に位置し、くじゅうや阿蘇エリアから比べると静かな登山が楽しめます。

参加費 会員 7,500円 一般 8,000円

九州
百名山

コース 久連子登山口…岩茸越…積岩山(往復)…岩茸山(往復)…久連子登山口

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/佐俣の湯6:40

帰着 シェルパ熊本店18:00頃

6/5 ミヤマキリシマ平治岳

(木)

大分県/ひいじだけ/1643m

ご案内 西沢裕子

体力 3 技術 1 歩行時間 6
時間(目安)

ミヤマキリシマと言えば「平治岳」。南峰から見下ろす坊ガツルとミヤマキリシマは最高の眺めです。

参加費 会員 7,500円 一般 8,000円

コース 男池登山口…かくし水…平治東尾根…平治岳…大戸越…坊ガツル…吉部登山口

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

6/7 現地集合 つなぐバス利用 扇ヶ鼻・岩井川岳

(土)

大分県/おうぎがはな/1698m

ご案内 大串雅康

体力 3 技術 1 歩行時間 4.5
時間(目安)

つなぐバスを利用して、くじゅう連山の西側を歩きます。扇ヶ鼻の山頂一帯はミヤマキリシマの群生が見事です。つなぐバス料金500円を含みます。

参加費 会員 5,000円 一般 5,500円

コース 瀬の本駐車場—つなぐバス—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—瀬の本駐車場

集合 瀬の本駐車場8:00 (8:20発つなぐバス利用)

解散 瀬の本駐車場14:00頃

6/8 現地集合 〈宇佐駅集合〉現地ガイドと歩く 水墨画の世界 鹿嵐山

(日)

大分県/かならせやま/758m ご案内 講師服部修幸/同行阿南大吉

体力 3 技術 1 歩行時間 4.5
時間(目安)

九州百名山の鹿嵐山に登ります。万里の長城からの景観は必見です。

参加費 会員 5,500円 一般 6,000円

九州
百名山

コース 第一登山口…雌岳…雄岳…地蔵峠…第二登山口

集合 宇佐駅9:00

解散 宇佐駅15:00頃

6/4 オオヤマレンゲ 獵師山

(水)

大分県/りょうしやま/1423m

ご案内 山之内滉陽

体力 2 技術 1 歩行時間 3.5
時間(目安)

草つきでなだらか。初心者に最適な山です。時期が合えばオオヤマレンゲが綺麗だと思います。

参加費 会員 6,000円 一般 6,500円



コース 獵師山登山口…合頭山…獵師山…林道出合…くじゅう森林スキー場

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16:00頃

6/6 熊本百名山 観音岳

(金)

熊本県/かんのんだけ/653m

ご案内 阿南志武喜

体力 2 技術 1 歩行時間 4
時間(目安)

観音岳は菊池市の北部に位置しています。コースは短いですが自然林や、板状節理・溪谷・渡渉・急坂・巨石群とみどころが多い山です。

参加費 会員 5,500円 一般 6,000円

コース 菊池高原ファミリーキャンプ場入口…観音岳…登山口(周回)

出発 シェルパ熊本店8:00/きくち観光物産館9:00

帰着 シェルパ熊本店16:00頃

6/7 現地集合 〈宇佐駅集合〉現地ガイドと歩く 岩場歩き 田原山と中山仙境

(土)

大分県/たかじょう/316.9m ご案内 講師服部修幸/同行阿南大吉

体力 2 技術 2 歩行時間 4
時間(目安)

別名、鋸山は国東半島の名山です。今回は現地ガイドの服部さんをお招きしてご案内いただきます。山や植物、石仏についてもお話させていただきます。

参加費 会員 5,500円 一般 6,000円

九州
百名山

コース 妙善坊…南尾根…田原山…登山口—登山口…無明橋…中坊中登山口

集合 宇佐駅9:30

解散 宇佐駅16:00頃

6/8 現地集合 金峰山～本妙寺山

(日)

熊本県/きんぼうざん/665m

ご案内 阿南志武喜

体力 3 技術 1 歩行時間 5.5
時間(目安)

熊本市民の身近にある山を歩きます。バスは帯同しませんので頑張ってください。※マイカーにて峠の茶屋に集合される方は、金峰山一周だけでもOKです。

参加費 会員 3,000円 一般 4,000円

コース 峠の茶屋…金峰山登山口…金峰山…北廻り登山口…小萩山…天狗山…本妙寺山…本妙寺…市電B系統本妙寺入口

集合 峠の茶屋8:15
[バス/桜町バスターミナル「U3-1」7:45発→峠の茶屋8:06着(片道450円)]

解散 本妙寺電停15:00頃

6/8 (日) 山犬切・七編巡り 体力 4 技術 1 歩行時間 8
承認制 時間(目安)
 熊本県/やまいんざり/1561m ご案内 山之内滉陽

熊本県八代市泉町久連子にある、山犬切。ブナや深い自然林を楽しめる山です。※車道歩きがコースの大部分を占めます。

参加費 会員 7,600円 一般 8,100円 九州百名山

コース 久連子登山口…石楠越登山口…石楠越…石楠山…山犬切…七編巡り(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6:20/佐俣の湯6:45

帰着 シェルパ熊本店19:00頃

6/10 (火) 菅原道真公が何度も訪れたゆかりの地 天拝山と五郎山 体力 2 技術 1 歩行時間 2.5
時間(目安)
 福岡県/てんぱいざん/257m ご案内 河村文雄/阿南苗美

天拝山の山頂からは筑紫野全景と博多湾も一望できる大パノラマ。あまり知られていませんがあじさいが約1000本植えてあるんですよ。五郎山古墳館の見学もします。山・花・歴史と欲張り企画です。

参加費 会員 6,900円 一般 7,400円

コース 登山口…天拝山…登山口=登山口…五郎山…金毘羅山…五郎山古墳館

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

6/12 (木) 訓練登山 俵山ラウンド 体力 4 技術 1 歩行時間 8
承認制 時間(目安)
 熊本県/たわらやま/1095m ご案内 大串雅康/阿南志武喜

トレイルランニングのコースとしても親しまれている俵山周回コースを目一杯歩きましょう。ロングコースですので、水分は各自で充分にご準備ください。

参加費 会員 5,000円 一般 5,500円 訓練登山 九州百名山

コース 萌の里…俵山…護王峠…縦走路分岐…二ノ峯…一ノ峯…登山口…萌の里

集合 萌の里 7:00

解散 萌の里 16:00頃

6/14 (土) 英彦山 体力 3 技術 1 歩行時間 5
時間(目安)
 福岡県/ひこさん/1188m ご案内 安田考希

福岡県内第3の標高の英彦山は、日本三大修験山に数えられます。この時期は森の貴婦人オオヤマレンゲに出合えるルートを歩きましょう。

参加費 会員 8,300円 一般 8,800円 九州百名山

コース 神宮下…奉幣殿…鬼杉…南岳(往復)

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

6/19 (月) 現地集合 <宇佐駅集合> 現地ガイドと歩く 88観音をめぐる 津波戸山 体力 3 技術 2 歩行時間 5
承認制 時間(目安)
 大分県/つわどさん/529m ご案内 講師 服部修幸/同行 阿南大吉

登山道には小さな石像が番号順にあり岩場に鎮座しています。クサリ場や岩場を経由して山頂を目指します。夏山遠征の岩場訓練におすすめです。

参加費 会員 5,500円 一般 6,000円

コース 駐車場…登山口…旧海蔵寺…西岩尾根…奥の院…津波戸山…東岩尾根…駐車場

集合 宇佐駅9:00

解散 宇佐駅16:00頃

6/11 (水) 現地集合 大船山 体力 4 技術 1.5 歩行時間 7
承認制 時間(目安)
 大分県/たいせんざん/1786m ご案内 大串雅康

距離が長いですがくじゅうを満喫できるコースです。途中の原生林ではミヤマキリシマが咲いていると思います。

参加費 会員 5,000円 一般 5,500円 九州百名山

コース 長者原…坊ガツル…段原…大船山…坊ガツル…法華院温泉山荘…すがもり越…長者原

集合 長者原 7:00

解散 長者原 16:00頃

6/13 (金) オオヤマレンゲ咲く 遠見ヶ岩(黒岩山) 体力 2 技術 1 歩行時間 1.5
承認制 時間(目安)
 熊本/宮崎県/くろいわやま/1582m ご案内 河村文雄/阿南苗美

梅雨ですが、雨の中の「森の貴婦人」オオヤマレンゲは綺麗ですよ。黒岩山はくじゅうを思い浮かべますが、今回は五ヶ瀬の黒岩山に登ります。※天候や道路状況でルート変更することがあります。

参加費 会員 5,800円 一般 6,300円

コース 登山口…黒岩山…登山口

出発 シェルパ熊本店8:00
 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前8:20/道の駅 清和文楽邑9:00

帰着 シェルパ熊本店16:30頃

6/15 (日) 鳴子山 体力 3 技術 1 歩行時間 7
承認制 時間(目安)
 大分県/なるこやま/1643m ご案内 大串雅康

オオヤマレンゲが咲いている時期です。登山口から山頂までの距離は長いですが、森の貴婦人オオヤマレンゲに出会うために頑張りましょう。

参加費 会員 7,500円 一般 8,000円

コース 牧ノ戸峠…沓掛山…避難小屋…御池…鳴子山(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18:00頃

6/15 (日) 向坂山・黒岩山・小川岳縦走 **体力 3.5** **技術 1** **歩行時間 6**
承認制 時間(目安)
 熊本・宮崎県/むこうざかやま/1685m ご案内 河村文雄

霧立越の深い森。展望とオオヤマレンゲやエゴノキを楽しみながら広々とした尾根を歩きます。※天候や道路状況でルートを変更することがあります。

参加費 会員 7,500円 一般 8,000円 九州百名山

コース ゴボウ畑登山口…向坂山…五ヶ瀬ハイランドスキー場…黒岩山…小川岳…黒峰分岐…舞岳登山口…舞岳集落

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 清和文楽呂7:30

帰着 シェルパ熊本店18:30頃

6/16 (月) **現地集合** 小川岳 **体力 2.5** **技術 1** **歩行時間 4**
時間(目安)
 熊本・宮崎県/おがわだけ/1542m ご案内 金井憲昭

この時期はオオヤマレンゲが咲いていると思います。九州山地特有のクマザサが茂り、ナラ・ブナ・カエデなどの自然林を残す自然豊かな山です。

参加費 会員 2,000円 一般 3,000円 九州百名山

コース ゴボウ畑登山口…小川岳(往復)

集合 ゴボウ畑登山口9:00

解散 ゴボウ畑登山口14:00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**
時間(目安)
 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 会員 6,800円 一般 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**
時間(目安)
 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 会員 5,500円 一般 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

6/16 (月) **誕生日登山** かむろ山 **体力 2** **技術 1** **歩行時間 2**
時間(目安)
 熊本県/かむろやま/219m ご案内 阿南志武喜

毎月恒例の誕生日の方を山頂でお祝います。誕生日の方もそうでない方もぜひご参加ください。下山後にランチを食べて帰りましょう。
※食事代は各自負担

参加費 会員 4,500円 一般 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8:00/熊本駅新幹線口8:15

帰着 シェルパ熊本店13:30頃

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

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 会員 7,500円 一般 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**
時間(目安)
 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。今年のヤマボウシはいかがでしょう。

参加費 会員 8,500円 一般 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
 熊本駅新幹線北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) **Foot Path** フットパス in 芦北 **体力 2** **技術 1** **歩行時間 3**
時間(目安)
 熊本県 ご案内 講師 井澤り子/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 会員 7,800円 一般 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

6/22 (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**
承認 時間(目安)
 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 会員 3,000円 一般 4,000円

コース フードパルクまもと…小荻山…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**
時間(目安)
 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 会員 5,500円 一般 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) **現地集合** **霧島山系 沢登り 小谷川** **体力 3** **技術 1** **歩行時間 4.5**
時間(目安)
 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 会員 18,000円 一般 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**
時間(目安)
 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 会員 7,500円 一般 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/道の駅すごう8:00

帰着 シェルパ熊本店18:00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**
時間(目安)
 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 会員 8,900円 一般 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

6/28 (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**
時間(目安)
 熊本県/おおづやま/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山神社にもお参りしましょう。※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。**
 ●納金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



6/29 (日) **現地集合** **沢登り 内住峡** **体力 3** **技術 3** **歩行時間 5**
時間(目安)
 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 会員 18,000円 一般 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**
時間(目安)
 熊本県/たつたやま/152m ご案内 阿南志武喜

おそらく梅雨真っただ中ですが、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 会員 2,000円 一般 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&お買い物)…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