

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
時間(目安)
 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 会員 7,500円 一般 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



7/3 (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
時間(目安)
 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札所です。数回に分けて歩きましょう。

参加費 会員 3,000円 一般 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 運動公園C駐車場12:30頃

前月号で帰着場所を誤って記載いたしました。正しくは左記のとおりです。



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
時間(目安)
 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 会員 6,500円 一般 7,000円

コース 城山登山口…三国山(往復)→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
時間(目安)
 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 会員 8,300円 一般 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) 九州オルレ八女コース 体力 2 技術 1 歩行時間 4
時間(目安)
 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 会員 6,500円 一般 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



7/6 (日) 大展望を楽しむ 韓国岳 体力 3 技術 1 歩行時間 5
時間(目安)
 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、何とと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 会員 8,500円 一般 9,000円

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



7/9 (水) 誕生月登山 柴尾山 体力 2 技術 1 歩行時間 2
時間(目安)
 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 会員 5,000円 一般 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



7/10 (木) 尾ノ岳・大観峰・石松野草園 体力 2 技術 1 歩行時間 1.5
時間(目安)
 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 会員 6,000円 一般 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



7/12 (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
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

7/13 (日) **現地集合** 沢登り 銚岳谷 体力 3 技術 3 歩行時間 6
時間(目安)
 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 会員 18,000円 一般 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

7/17 (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
時間(目安)
 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す。

参加費 会員 5,000円 一般 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
時間(目安)
 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 会員 9,300円 一般 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

7/13 (日) 二城山 体力 2 技術 1 歩行時間 3
時間(目安)
 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、開けて展望も良いです。石碑や二城山神社がありますよ。

参加費 会員 5,000円 一般 5,500円 九州百名山

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

7/16 (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
時間(目安)
 福岡県 ご案内 戸寄亜紀子

北九州市門司区の東側に位置し、敷地面積はおおよそ8ヘクタール。ノリウツギやカノコユ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 会員 8,800円 一般 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

※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。

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
時間(目安)
 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 会員 8,600円 一般 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
時間(目安)
 福岡県/こしょさん/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 会員 7,800円 一般 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

7/20 (日) 経ヶ岳・多良岳 体力 3.5 技術 1.5 歩行時間 5
承認制 時間(目安)

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座を登ります。展望と癒しのコースです。

参加費 会員 8,300円 一般 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
時間(目安)

福岡県/いわずやま/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 会員 8,500円 一般 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…三瀬川

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

7/26 (土) 釈迦岳・御前岳 体力 3 技術 1 歩行時間 4
時間(目安)

福岡・大分県/しゃかだけ/1231m ご案内 河村文雄

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 会員 7,500円 一般 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

初めての方にもおすすめ!

7/27 (日) 東陽町を代表する 居鷺岳と笠松橋 体力 2 技術 1 歩行時間 2
時間(目安) お土産付き!

熊本県/いわしだけ/517m ご案内 河村文雄/阿南苗美

低山で距離も短いですが、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 会員 5,500円 一般 6,000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まれません。

コース 東陽町運動公園…風穴…居鷺岳…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



7/21 (月) 沢登り 市房ダム 平谷川 体力 2 技術 3 歩行時間 4
時間(目安)

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 会員 16,000円 一般 18,000円 初心者歓迎

コース しゃくなげ公園…平谷ダム…入渓…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

7/24 (木) 高千穂峰 体力 3 技術 1 歩行時間 5
時間(目安)

鹿児島県/たちほのみね/1574m ご案内 山田烈

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 会員 8,500円 一般 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 (土) 沢登り 下津留川 体力 3 技術 3 歩行時間 8
時間(目安)

熊本県 ご案内 山本康介

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出来ます。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の保険にご加入後お申込み下さい。

参加費 会員 16,000円 一般 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 (月) 前門岳 体力 2.5 技術 1.5 歩行時間 2.5
時間(目安) 金井さんと登る

福岡県/ぜんもんだけ/921.7m ご案内 金井憲昭

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 会員 2,000円 一般 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

7/31

(木)

向坂山～白岩山

体力 3 技術 1 歩行時間 4.5
時間(目安)

宮崎県/むこうざかやま/1685m

ご案内 大串雅康

キレンゲシヨウマが咲いていると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すことができますよ。

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