

11/28 (金) 高城山～龍智山～猪熊山
 福岡県/たかじょうさん/419m ご案内 阿南志武喜

北九州にあるローカルアルプス「苅田アルプス」は、北九州空港などの眺めがよいです。

参加費 **8,500円** (会員) **9,000円** (一般) **3** (体力) **1** (技術) **5** (歩行時間) 時間(目安)

コース 登山口…高城山…諫山…大久保山…大平山(雨天時は省略)…隠山…山の神…龍智山…ソーエム山…猪熊山…登山口

出発 シェルパ熊本本店 6:00/玉名PA6:40

帰着 シェルパ熊本本店 18:30予定

初めての方にもおすすめ!

11/30 (日) Let's enjoy mountain climbing 岩の山 不動岩と蒲生山
 熊本県/がもうやま/388.4m ご案内 阿南志武喜/平川雅敏

低山とは思えない岩峰巡りと展望所からの眺望は素晴らしいです。帰りは水辺プラザで山鹿市鹿本町の新鮮な農産物や加工品を買って帰りましょう。
 ※受付はシェルパではありません。QRコードからお申込みください。

お土産付き!

事前入金 **5,500円** (会員) **5,500円** (一般) ●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。 **2** (体力) **1** (技術) **1.5** (歩行時間) 時間(目安)

コース 不動岩登山口…蒲生山…不動岩登山口

出発 シェルパ熊本本店 8:00/熊本駅新幹線口 8:20

帰着 シェルパ熊本本店 15:00予定



12/3 (水) 尺岳～皿倉山
 福岡県/さらくらやま/622m ご案内 安田考希

尺岳から北上して展望の山「皿倉山」を目指します。

参加費 **8,400円** (会員) **8,900円** (一般) **3.5** (体力) **1** (技術) **6** (歩行時間) 承認制 時間(目安)

コース 須川神社登山口…菅生の滝…尺岳の肩…尺岳…田代別れ…観音越…市の瀬峠…皿倉山P

集合 シェルパ熊本本店 6:00/玉名PA6:40

解散 シェルパ熊本本店 18:00頃

12/5 (金) 白岩山
 熊本県/しろいわやま/221m ご案内 安田考希

宇城市の白岩山は、冬の里山ハイクにぴったりです。虫も少なく、藪も落ち着いていて、静かな自然をじっくり味わえます。周回コースなので楽しめますよ。

参加費 **5,000円** (会員) **5,500円** (一般) **2** (体力) **1** (技術) **4** (歩行時間) 時間(目安)

コース 登山口…白岩山(周回)

出発 シェルパ熊本本店 7:30

帰着 シェルパ熊本本店 15:00頃

11/29 (土) 現地集合 金峰山・小萩山・荒尾山 **100**
 熊本県/きんぼうざん/665m ご案内 大串雅康

金峰山と萩山と荒尾山を登りましょう!

参加費 **4,000円** (会員) **5,000円** (一般) **3** (体力) **1** (技術) **4.5** (歩行時間) 時間(目安)

コース 駐車場…金峰山登山口…金峰山…峠の茶屋…小萩山(往復)…荒尾山(往復)…駐車場

集合 金峰山第一駐車場 8:45

解散 金峰山第一駐車場 15:00予定

11/30 (日) 緩木山～越敷岳 **九州百名山** **100**
 大分県/ゆるぎやま/1046m ご案内 篠崎正人

冬支度の前に祖母山系の2座、緩木山と越敷岳を周回しましょう! 越敷岳からは雄大な阿蘇山が一望できます。

参加費 **7,400円** (会員) **7,900円** (一般) **3** (体力) **1** (技術) **6.5** (歩行時間) 時間(目安)

コース 緩木神社登山口…五輪塔…緩木山…長尾山…越敷岳…緩木神社登山口

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

帰着 シェルパ熊本本店 18:00予定

12/4 (木) 誕生月登山 田子山
 熊本県/たごやま/653m ご案内 阿南志武喜

雄大な阿蘇山を取り囲む外輪山の一端にあり、フォトジェニックな場所としても有名な田子山。360度の大パノラマが広がります。冬の澄んだ空気の中、阿蘇五岳が見渡せる絶景は、まさに格別です。山歩きの後のお楽しみは、冷えた体にじんわり染みわたるだご汁を食べて帰路につきます。※食事代各自

参加費 **6,500円** (会員) **7,000円** (一般) **1.5** (体力) **1** (技術) **1.5** (歩行時間) 時間(目安)

コース 田子山往復

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

帰着 シェルパ熊本本店 15:00頃



12/6 (土) 宝満山ーカモシカ新道ー
 福岡県/ほうまんざん ご案内 篠崎正人

カモシカ新道に点在する「大南窟」や「法城窟」などは伝教大師「最澄」が修行したと伝えられています。※今回は山頂には登りません。

参加費 **7,800円** (会員) **8,300円** (一般) **3.5** (体力) **2** (技術) **5** (歩行時間) 承認制 時間(目安)

コース 本道寺登山口…鳥追峠…カモシカ新道…大南窟…法城窟…キャンプ場…女道…中宮跡…行者道…鳥追峠…愛蔵道…内山林道駐車場

出発 シェルパ熊本本店 6:00/玉名PA6:40

帰着 シェルパ熊本本店 18:30頃

12/7
(日)

現地集合 御竈門山

熊本県/おかもだやま/1152m

ご案内 大串雅康

ナイフリッジの尾根歩きはスリルがあります。山頂からの展望も360度のパノラマです。

参加費 会費 3,500円 靴 4,000円

体力 **2** 技術 **2** 歩行時間 **3**
時間(目安)

コース 登山口…御竈門山山頂…登山口

集合 御竈門山駐車場9:00

解散 御竈門山駐車場14:00頃

12/7
(日)

福智山—筑豊新道—

福岡県/ふくちやま/900m

ご案内 篠崎正人



筑豊の名峰“福智山”を「筑豊新道」から目指します。展望を楽しんだ後、九州自然歩道を使って鱒淵ダムへ。

参加費 会費 7,600円 靴 8,100円

体力 **3.5** 技術 **2** 歩行時間 **6**
承認制 時間(目安)

コース 福智山ダム登山口…新道分岐…筑豊新道…福智山…ホット谷分岐…鱒淵ダム登山口

出発 シェルパ熊本本店 6:00/玉名PA6:40
※前号で時間に誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

帰着 シェルパ熊本本店 18:00頃

12/10
(水)

納山登山 初企画 糸島柑子岳・女天ヶ岳と 古民家cafeランチ〈食事付〉

福岡県/めてんがたけ/254m

ご案内 山田 烈



糸島の海を見下ろせる「柑子岳(こうしだけ)」に登ります。下山後、お昼は予約しないと食べられない古民家ランチ！食後にもう1座、女天ヶ岳に登りましょう。

参加費 会費 8,500円 靴 9,500円

体力 **2** 技術 **1** 歩行時間 **3**
時間(目安)

コース 登山口…柑子岳(往復)ーランチャー女天ヶ岳(往復)

出発 シェルパ熊本本店 7:00/玉名PA7:40

帰着 シェルパ熊本本店 18:00頃

12/11
(木)

俵山縦走

熊本県/たわらやま/1104m

ご案内 山田 烈



グリーンロードの地蔵峠から冠岳に立ち寄り、俵山を越えて萌の里へ。阿蘇を眺めながら南外輪山の縦走路を歩きます。

参加費 会費 6,500円 靴 7,000円

体力 **3.5** 技術 **2** 歩行時間 **7**
承認制 時間(目安)

コース 地蔵峠登山口…冠岳…護王峠…俵山…萌の里

出発 シェルパ熊本本店 6:30/[国道道路]萌の里 7:20

帰着 シェルパ熊本本店 18:30頃

12/7
(日)

矢筈岳・柱岳から苓州北峰へ

熊本県/れいしゅうのみね/520m

ご案内 河村文雄

苓州の峰に雪州と響の良いネーミング。天草下島6座の心地よい歩きを楽しみましょう。

参加費 会費 6,900円 靴 7,400円

体力 **3** 技術 **1** 歩行時間 **4**
時間(目安)

コース 登山口…矢筈岳…柱岳…苓州の峰…苓州東峰…雪州…苓州北峰…登山口

出発 シェルパ熊本本店 7:00

帰着 シェルパ熊本本店 18:00頃

12/8
(月)

紅葉を求めて高崎山

大分県/たかさきやま/628.4m

ご案内 河村文雄/阿南苗美



別府湾のすぐそばにそびえる高崎山。大友氏が山城を整備し現在も石垣など史跡が残っています。野生のニホンザルも多く生息しています。

参加費 会費 7,700円 靴 8,200円

体力 **2** 技術 **1** 歩行時間 **2.5**
時間(目安)

コース 高崎山南登山口…高崎山(往復)

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

帰着 シェルパ熊本本店 18:00頃

12/10
(水)

初冬の市房山(西米良コース)

宮崎県/いちふさやま/1720m

ご案内 西沢裕子



市房山に宮崎県西米良側からゆるやかな尾根道を登ります。山頂直下の霧氷と大展望を楽しみましょう。

参加費 会費 8,100円 靴 8,600円

体力 **3** 技術 **1** 歩行時間 **4.5**
時間(目安)

コース 西米良5合目登山口…造林小屋…9合目…市房山(往復)

出発 シェルパ熊本本店 6:00/
嘉島ヒライ前 6:20/宮原SA6:50

帰着 シェルパ熊本本店 18:00頃

12/13
(土)

スキー教室 くじゅう森林高原スキー場

大分県

ご案内 篠崎正人



リフト代、スキーレンタル代は別途 ※オープン2日目

参加費 会費 7,000円 靴 7,500円

体力 **2.5** 技術 **1** 歩行時間 **3.5**
時間(目安)

コース くじゅう森林高原スキー場

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

帰着 シェルパ熊本本店 18:00頃

12/13 (土) 巨大な奇岩が圧巻！双石山

九州百名山

宮崎県/ぼろいしやま/509m ご案内 山之内滉陽

多くの岩稜、奇岩を有する宮崎の里山であり、九州百名山。低山ながらも楽しめる良い山です。

参加費 会員 9,000円 一般 9,500円

体力 2 技術 2 歩行時間 3.5
時間(目安)

コース 小谷登山口…天狗石…双石山山頂…丸平登山口

出発 シェルパ熊本本店6:00/
嘉島ヒライ前6:20/宮原SA6:50
帰着 シェルパ熊本本店18:00頃



12/14 (日) 現地集合 見晴らしヶ丘



大分県/みはらしがおか/1380m ご案内 大串雅康

名前の通りに見晴らしがよい丘です。正面に坊ガツル、その奥にはくじゅうの山々を一望できます。

参加費 会員 4,000円 一般 4,500円

体力 2.5 技術 1 歩行時間 4
時間(目安)

コース 長者原…雨ヶ池越…見晴らしヶ丘…雨ヶ池越…長者原

集合 シェルパKUJUBASE9:00

解散 シェルパKUJUBASE13:00頃

12/15 (月) 現地集合 阿蘇の杵島岳

金井さんと登る

熊本県/きしまだけ/1321m ご案内 金井憲昭

「阿蘇五岳」の一座で比較的登りやすく、階段が整備され初心者にも人気です。往生岳まで足をのばしましょう。

参加費 会員 2,000円 一般 3,000円

体力 2 技術 1 歩行時間 3
時間(目安)

コース 草千里…杵島岳…往生岳…草千里

集合 草千里ヶ浜駐車場8:30

解散 草千里ヶ浜駐車場13:00頃

12/17 (水) 霧氷の鶴見岳

九州百名山 100

大分県/つるみだけ/1375m ご案内 西沢裕子

別府湾の眺めと山頂の霧氷を期待して鶴見岳へ。山頂では運氣アップの七福神巡りを楽しんで下山はロープウェイで快適に。

参加費 会員 7,800円 一般 8,300円

体力 2.5 技術 1 歩行時間 3.5
時間(目安)

コース 鶴見岳登山口…火男火売神社…分岐…鶴見岳…七福神巡り…ロープウェイ駅=高原駅…駐車場 ※ロープウェイ代金(片道1,200円)別途

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

帰着 シェルパ熊本本店17:00頃

12/14 (日) 鹿児島合同 納山登山 八重山

100

鹿児島県/やえやま/676.8m ご案内 山田 烈

鹿児島市の里山八重山で今年の納山登山を実施します。今年の勞いと来年の要望など聞きながらゆっくり登れば幸いです。山頂にて温かいスープ又飲み物をご準備します。防寒着、カップご持参下さい。

参加費 会員 8,800円 一般 9,300円

体力 2 技術 1 歩行時間 4
時間(目安)

コース 八重山登山口…山頂(往復)

【八重山登山口現地集合の方】

出発 シェルパ熊本本店6:30/
嘉島ヒライ前6:50/宮原SA7:20
帰着 シェルパ熊本本店18:00頃

料金 1,000円
集合 八重山登山口10:00
解散 八重山登山口15:00

12/14 (日) 高空島 天草富士 高空山



熊本県/たかもくやま/138m ご案内 阿南志武喜

干潮時を狙って、高空島にある高空山を登りに行きましょう！道の駅でのお買い物も楽しみです。島に渡るころは濡れた石もありますので必ず登山靴で登ってください。

参加費 会員 5,700円 一般 6,200円

体力 2 技術 1 歩行時間 1.5
時間(目安)

コース 駐車場…高空島…高空山(往復)

出発 シェルパ熊本本店7:30/熊本駅新幹線口7:40/
アquadーム7:55/宇土マリーナ8:25

帰着 シェルパ熊本本店16:00頃

12/16(火)

令和7年 自然を愛する会

納山会

場所 ホテル熊本テルサ 熊本中央区水前寺公園28-51

時間 受付(11:20) ビュッフェランチ(11:30)

納山会(12:15) 閉会(14:30)

参加費 3,000円(要申込) ※マウンテンシート、割引券はご利用いただけません。

お申込 自然を愛する会事務局(096-366-9411)

または レゼルバにてお早めにお申し込みください

山行の参加回数の表彰を行います。

【集計期間】2024/12/9(月)~2025/12/11(木)

今年、日本百名山、九州百名山、九州百登山達成の方は事務局までお知らせください。

豪華商品が当たるジャンケン大会

参加者全員にプレゼント！

自然を愛する会
オリジナル
キッチンタイマー

缶バッジ

カレンダー

ランチ付き

【無料バス送迎】熊本駅新幹線口10:30 シェルパ10:45
※席数に限りがございますので、必ずご予約ください。

12/17
(水)



フォトスポット写ん歩旅 宮崎青島散策



宮崎県

ご案内 戸畷重紀子

青島神社や鬼の洗濯岩など周辺を散策します、寒くなる季節に南国を感じれるそんなコースです。

参加費 8,900円 9,400円

体力 **2** 技術 **1** 歩行時間 **2**
時間(目安)

コース 宮崎青島散策

※昼食は食事処で食べましょう。(食事代各自2500円前後)
食事が不要な方は事前にお知らせください。

出発 シェルパ熊本本店 7:30/嘉島ヒライ前 7:50

帰着 シェルパ熊本本店 18:00予定

12/20
(土)



祖母山縦走



大分・宮崎県/そぼさん/1756m

ご案内 阿南志武喜

春はアケボノツツジ、初夏はミヤマキリシマやおオヤマレンゲ、秋には紅葉と四季を通じて楽しませてくれる祖母山です。おそらく霧氷と足元には多少の積雪もあるかもしれません。冬の準備を行って歩きましょ。チェーンアイゼンとヘッドランプを必ずご準備ください。

参加費 9,000円 10,000円

体力 **4** 技術 **2** 歩行時間 **6.5**
承認制 時間(目安)

コース 北谷登山口…風穴…祖母山…国観峠…5合目小屋…神原登山口

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

帰着 シェルパ熊本本店 19:00頃

12/21
(日)

阿蘇高岳・中岳



熊本県/たかだけ/1592m

ご案内 山田 烈

阿蘇五岳の最高峰へ。仙酔峡登山口から仙酔尾根を登り中岳を経由し砂千里より坊中へ。冬の阿蘇の絶景の眺望が素晴らしいです。

参加費 6,700円 7,200円

体力 **3** 技術 **2** 歩行時間 **6**
時間(目安)

コース 仙酔峡登山口…高岳…中岳…砂千里…坊中登山口

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

帰着 シェルパ熊本本店 18:00頃

12/24
(水)

熊本百名山 女鞍岳



熊本県/めくらだけ/623m

ご案内 阿南志武喜

熊本百名山に選定されている女鞍岳は、夏に登った観音岳と対峙した場所にあります。菊池少年自然の家からもコースが作成されています。周回コースを楽しみたいと思います。

参加費 5,500円 6,000円

体力 **2** 技術 **1** 歩行時間 **2**
時間(目安)

コース 登山口…女鞍岳(往復)

出発 シェルパ熊本本店 8:00/きくち観光物産館 9:00

帰着 シェルパ熊本本店 16:00頃

12/20
(土)

平尾台と貫山



福岡県/ぬきさん/712m

ご案内 平川雅敏

平尾台のカルスト台地を歩きましょう。平尾台東側を反時計回りに周回します。

参加費 9,300円 9,800円

体力 **3** 技術 **1** 歩行時間 **5.5**
時間(目安)

コース 茶ヶ床園地…天狗岩…桶ヶ辻…周防台…貫山…四方台…岩山…茶ヶ床園地(周回)

出発 シェルパ熊本本店 6:00/玉名PA 6:40

帰着 シェルパ熊本本店 19:00頃



貫山

12/20
(土)



フットパス 水俣 袋コース



熊本県

ご案内 講師 井澤り子/同行 阿南苗美

井澤先生のご案内で水俣の魅力あるコースをご紹介します。その土地ならではの様々な「楽しい発見」が待っています。

お弁当
おやつ
付き

参加費 7,700円 8,200円

体力 **2** 技術 **1** 歩行時間 **2**
時間(目安)

コース 袋コース

出発 シェルパ熊本本店 8:00/
嘉島ヒライ前 8:20/宮原SA 8:50

帰着 シェルパ熊本本店 16:30頃

12/21
(日)

初めての方にもおススメ!

Let's enjoy mountain climbing 智者ヶ峰と鞍岳



熊本県/くらだけ/1118m

ご案内 阿南大吉/大串雅康

旭志にある智者ヶ峰と鞍岳に登ります。智者ヶ峰には「秋葉大権現」と刻まれた御神体石をはじめ、手水石ワケド石など7奇石と呼ばれる石が点在する面白い山です。鞍岳の絶景も楽しみです。
※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。

お土産
付き!

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

体力 **2** 技術 **1** 歩行時間 **2**
時間(目安)

コース 登山口…智者ヶ峰(往復)→9合目登山口…鞍岳(往復)

出発 熊本駅新幹線口 8:00/
シェルパ熊本本店 8:30/道の駅旭志 9:20
帰着 道の駅旭志 15:10頃/シェルパ熊本本店 16:00頃/
熊本駅新幹線口 16:30頃



お申込み

12/25
(木)

初企画! 長島三山 矢岳・大中岳・行人岳



鹿児島県/やだだけ/401m

ご案内 阿南志武喜

鹿児島県は、養殖ブリ・養殖カンパチ・養殖ウナギの生産量が日本一。特に長島で育てられる「鱒王」は世界でも評価! 空中トイレは用を足しながら伊唐大橋や天草諸島の絶景を眺められる驚きトイレです! 灯台の景色・山と食事を長島を楽しみましょう。

参加費 8,500円 9,500円

体力 **2** 技術 **1** 歩行時間 **2**
時間(目安)

コース 道の駅黒之瀬戸だんだん市場→行人岳→針尾空中展望トイレ→昼食(各自)→矢岳・大中岳(往復)→長崎鼻灯台公園

出発 シェルパ熊本本店 7:00/嘉島ヒライ前 7:15

帰着 シェルパ熊本本店 17:30頃

12/27 冬の根子岳

(土)

熊本県/ねこだげ/1408m

ご案内 大串雅康



現在根子岳に登ることが出来る唯一のコースです。

参加費 会費 6,800円 税 7,300円

体力 **2** 技術 **1.5** 歩行時間 **3.5**
時間(目安)

コース 釣井尾根登山口…根子岳東峰(往復)

出発 シェルパ熊本本店 7:00/
菊陽山本釣具前 7:15/大津ヒライ前 7:35

帰着 シェルパ熊本本店 17:00頃

【歩き納め】

12/28 草枕の道フルコースを歩こう!

(日)

熊本県

ご案内 阿南志武喜

熊本市河内地区から金峰山峠の茶屋を経由して石神山公園まで続く約14kmを歩きましょう。部分的に石畳などもあるのでローカットでよいですが靴底のしっかりしたタイプがお勧めです。ペースは個人差があるので先に歩みを進める方は、チェックポイントを写真などで共有して活動したいと思います。

参加費 会費 3,500円 税 4,000円

体力 **3** 技術 **1** 歩行時間 **5**
時間(目安)

コース 小天温泉バス停…草枕交流館

出発 集合:桜町バスターミナル「T2-2」 7:30
桜町BT 7:55発-小天温泉 8:53着 790円(バス代各自払い)
【現地集合の場合は、草枕温泉てんすい 9:15】

帰着 桜町バスターミナル 15:00頃(バス代各自払い)

12/27・12/28 現地集合 法華院でテント泊納め 三俣山・大船山

(土・日)

大分県/たいせんざん/1786.3m

ご案内 平川雅敏



テント泊をくじゅう連山で締めくくります。雪があれば白銀の世界と満天の星空で2025年を振り返ります。みんなで楽しめる夕食も作ります。※夕食付、朝食・昼食は各自。 ※テント装備がない方は、法華院温泉山荘泊も可(宿泊代は各自)※現地までの移動が難しい方はご相談下さい。

事前入金 事前入金
参加費 会費 17,500円 税 19,500円

体力 **3** 技術 **1** 歩行時間 **5.5** **4.5**
時間(目安)

コース 1日目 長者原…諏蛾守越…三俣山(西・本峰)…北千里ヶ浜…法華院
2日目 朝駆け(希望者のみ)法華院…坊ガツル…段原…大船山(往復)…法華院…
雨ヶ池越…長者原

装備 テント、シート、寝袋、マット等※初めての方は、お気軽にスタッフにお問合せください。

集合 シェルパKUJUBASE 9:00 解散 シェルパKUJUBASE 15:30予定

12/28 現地集合 三俣山ダイレクトルンゼ

(日)

大分県

ご案内 山本康介

くじゅうの冬のバリエーションルート凍った谷を登り雪を踏み締め進みます。6~7mほどの氷のナメ滝を登ります。 ※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。 ※登はん保険に各自で必ずご加入ください。

参加費 会費 18,000円 税 21,000円



コース シェルパKUJUBASE…指山観察分岐登山口…三俣山ダイレクトルンゼ…
三俣山…諏蛾守越…指山観察路分岐登山口…シェルパKUJUBASE

装備 12本爪アイゼン・ピッケル・ハーネス・ヘルメット・カラピナ
詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

集合 シェルパKUJUBASE 8:00 解散 シェルパKUJUBASE 16:00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。

御来光登山

2026

くじゅう連山で、最高の新年を迎えませんか?

正月のご来光登山は、特別な体験になること間違いなしです!

凍てついた山々が朝日に照らされていく光景は、息をのむほど美しいですよ。

新年最初の感動を一緒に分かち合いましょ!

お年玉
価格

(A) 久住山

2025年12月31日~2026年1月1日
参加費 会員10,000円 一般12,000円

16名
限定

シェルパ熊本本店 14:30
体力3 技術1 歩行約5時間

(1日目) シェルパ熊本本店 14:30 → 菊陽山本釣具前 14:45 →
大津ヒライ前 15:05 → 阿蘇くじゅう高原ユースホステル 17:30 →
夕食 (18:00) → 就寝 20:30

(2日目) 起床 (3:00) → 阿蘇くじゅう高原ユースホステル 出発 3:30 →
牧ノ戸登山口 出発 4:00 … 山頂 7:10 … ご来光 7:25 … 牧ノ戸登山口 9:40 →
ユースホステル 朝食 10:00 → ユースホステル 出発 11:00 →
黒川温泉入浴 (各自) 11:10 → シェルパ熊本着 14:00

お年玉
価格

(B) 狛師山

2025年12月31日~2026年1月1日
参加費 会員10,000円 一般12,000円

16名
限定

シェルパ熊本本店 14:30
体力2 技術1 歩行約2時間30分

(1日目) シェルパ熊本本店 14:30 → 菊陽山本釣具前 14:45 →
大津ヒライ前 15:05 → 阿蘇くじゅう高原ユースホステル 17:30 →
夕食 (18:00) → 就寝 20:30

(2日目) 起床 5:00 → ユースホステル 出発 5:30 →
狛師山登山口 到着 6:00 … 山頂 7:00 … ご来光 7:25 …
狛師山登山口 到着 8:30 → ユースホステル 発 11:00 →
黒川温泉入浴 (各自) 11:10 → シェルパ熊本着 14:00

必要装備:ヘッドランプ(事前に要点灯確認)、ダウンジャケット、冬用の手袋(インナーグローブ・オーバーグローブ)、山岳用の下着上下、耳あて付きの冬用キャップ、軽アイゼン、オーバージャケット、オーバーパンツ ※部屋着やタオルやアメニティはご持参ください。