

❶ 冬季はアイゼンを必ずお持ちください。使用しない企画もございますが、安全のためお願いいたします。

4/1

(水)

犬ヶ岳と求菩提山

九州百名山

福岡県/いぬがたけ/1131m

ご案内

安田考希/津川紗貴子

この時期はミツマタが群生します。登山口までのアプローチが遠いためなかなか行きにくい場所です。ぜひこの機会に一緒にしましょう！

参加費

会員

9,000 円

一般

9,500 円

体力

4

承認制

技術

2

歩行時間

6

時間(目安)

コース

犬ヶ岳登山口…笈吊峠…犬ヶ岳…一ノ越…求菩提山…求菩提山登山口

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19:00予定

4/2

(木)

根子岳さくら通りと根子岳登山

九州百名山

熊本県/ねこだけ/1408m

ご案内

大串雅康

さくら通りから根子岳と桜を眺めて、根子岳に登り、帰りに南阿蘇温泉で体を温めましょう。

参加費

会員

6,900 円

一般

7,400 円

体力

2.5

技術

1

歩行時間

3.5

時間(目安)

コース

根子岳さくら通り…釣井尾根登山口…根子岳東峰(往復)ー南阿蘇温泉(各自)

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19:00予定

4/3

(金)

現地集合

春になったし目いっぱい歩こう！
清水峠～俵山

九州百名山

100

熊本県/たわらやま/1095m

ご案内

阿南志武喜

頑張って自分の車がある萌の里まで歩き続けましょう！車は清水峠間での送迎となります。※ヘッドランプ必携

参加費

会員

5,000 円

一般

5,500 円

体力

4.5

承認制

技術

1.5

歩行時間

10

時間(目安)

コース

清水峠…高千穂野…馬返峠…大矢野岳…地藏峠…護王峠…俵山…萌の里

集合

萌の里5:00

解散

萌の里 17:00 予定

4/3-4

(金・土)

現地集合

感動のテント泊体験
くじゅう連山縦走と秘境の温泉！

夕食付

九州百名山

大分県/たいせんざん/1786.3m

ご案内

平川雅敏

くじゅう連山の中心で、雄大な山岳景色を存分に楽しむ特別な2日間。新緑が芽吹き始める4月、標高1,300mに位置する「法華院温泉山荘」でテントを張り、最高の夜を過ごしませんか？
※夕食付(朝食・昼食は各自)

事前入金

事前入金

参加費

会員

17,500 円

一般

19,500 円

体力

3

技術

1

歩行時間

5.5

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…法華院温泉山荘
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

※テントサイト代各自

装備

テント、シート、寝袋、マット等※テント泊装備については、お気軽にスタッフにお問合せください。

集合

長者原シェルパKUUJUBASE店前9:00 解散 長者原シェルパKUUJUBASE店前 15:30 予定

※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。

4/4

(土)

益城発

鷹取山

九州百名山

100

福岡県/たかとりやま/619m

ご案内

山田烈

天候に左右されますので難しいですが、山桜、虎尾桜が見頃だと最高です。山頂は広く眺望も良いです。

参加費

会員

7,600 円

一般

8,100 円

体力

2

技術

1

歩行時間

3

時間(目安)

コース

上野越登山口…虎尾桜…上野越分岐…鷹取山…上野越登山口

出発

シェルパ熊本本店6:30/
益城総合体育館7:00/玉名PA7:50

帰着

シェルパ熊本本店18:30予定

4/4

(土)

花見の宝満山

九州百名山

福岡県/ほうまんざん/829m

ご案内

安田考希

桜が見頃だと思います。竈門神社の桜をみて宝満山を目指しましょう。春の訪れを感じる山行です。

参加費

会員

8,200 円

一般

8,700 円

体力

3

技術

1

歩行時間

4

時間(目安)

コース

竈門神社…宝満山登山口…中宮跡…キャンプ場…宝満山…鳥越峠…愛嶽山…竈門神社

出発

シェルパ熊本本店6:30/玉名PA7:10

帰着

シェルパ熊本本店17:00予定

4/5

(日)

県内屈指の標高差 市房山

九州百名山

熊本・宮崎県/いちふさやま/1721m

ご案内

山之内滉陽

九州でも数少ない登山口からの標高差1000m超えのコースです。まだ登ったことのない方はチャレンジしてみませんか？

参加費

会員

9,800 円

一般

10,300 円

体力

4

承認制

技術

2

歩行時間

6

時間(目安)

コース

市房キャンプ場…市房神社…6合目…市房山(往復)

出発

シェルパ熊本本店5:30/
嘉島ヒライ前5:50/宮原SA6:20

帰着

シェルパ熊本本店19:00予定

4/5

(日)

現地集合

キャンプの基本をマスター！
潮井キャンプ場「DAYキャンプ」

風呂食付

熊本県/しおいきやんぷじょう

ご案内

平川雅敏(救急救命士)

「キャンプ道具は難しそう…」という心配は無用！薪割りから焚き火料理まで、キャンプの楽しさと必須スキルを一日で体験できる特別プログラムです！道具選びのヒントや、長く愛用するためのメンテナンスの基本もお伝えします。ランチはお好みの具材を選んでピザを作ります。

参加費

5,000 円

内容

・薪割り
・焚き火料理

装備

軍手、汚れても良い服装、お飲み物

集合

潮井キャンプ場10:00 解散 潮井キャンプ場 15:00 予定

4/8 花牟礼山

(水)

大分県/はなむれやま/1170m

ご案内 西沢裕子

くじゅう連山の北東側にそびえる花牟礼山は、まるで「とんがり帽子」のような可愛らしい姿をしています。かつては放牧地として利用されていたため、「花が群れる山」として知られ、多くの自生植物に恵まれていました。残念ながら放牧中止によって植生に変化が見られますが、春の訪れとともに咲くキスミレなど、今年も期待したいものです。

参加費  7,500 円  8,000 円

体力  2 技術  1 歩行時間  3.5
時間(目安)

コース 中村バス停登山口…牧野ゲート…花牟礼山…
中村バス停登山口

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 予定

4/10 立石山

(金)

福岡県/たていしやま/209.5m

ご案内 平川雅敏(救急救命士)

福岡は糸島半島にある低山の岩山に登りましょう。登山コースは、海岸線の景観が美しく玄界灘や芥屋大門など素晴らしい展望が開けていきます。下山後は遊覧船(遊覧船代含みます)に乗って茶屋の大門を見に行きましょう。

参加費  9,400 円  9,900 円

体力  2 技術  1 歩行時間  2.5
時間(目安)

コース 立石山登山口(海側)…立石山山頂…立石山登山口(南側)…
立石山登山口(海側)―芥屋漁港～遊覧船～芥屋漁港

出発 熊本駅新幹線口 7:10/
シェルパ熊本本店 7:30/玉名PA 8:10

帰着 熊本駅新幹線口 17:30 予定

4/13 釣鐘山

(月)

宮崎県/つりがねやま/1395m

ご案内 平川雅敏(救急救命士)

釣鐘型に尖った山容から山名がついたとされます。明治時代、西南戦争に敗れた薩軍が敗走した時に、この山を通ったとされています。

参加費  8,600 円  9,100 円

体力  3 技術  1 歩行時間  0
時間(目安)

コース 登山口…鹿川峠…山頂(往復)

出発 シェルパ熊本本店 6:00/嘉島ヒライ前 6:20/
道の駅 通潤橋 6:50/道の駅 清和文楽邑 7:10

帰着 シェルパ熊本本店 18:00 予定

4/15

(水)

 フォトスポット写ん歩旅
御船山楽園はなまつり

佐賀県/みふねやまらくえん

ご案内 戸畠重紀子

まるで絨毯のようなつつじ谷や大藤に春紅葉などゆっくりと散策しましょう。

参加費  8,100 円  8,600 円

体力  1 技術  1 歩行時間  2
時間(目安)

コース 御船山周辺散策

※昼食は食事処で食べましょう。
(食事代各自1500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/玉名PA 8:10

帰着 シェルパ熊本本店 17:00 予定

4/9

(木)

足立山～戸ノ上山

福岡県/あだちやま/597m

ご案内 篠崎正人

黒崎から門司までの大縦走コースです。眺めが最高です。

参加費  8,900 円  9,400 円

体力  3 技術  1 歩行時間  5.5
時間(目安)

コース 妙見登山口…砲台山…足立山…大台ヶ原…戸ノ上山…
寺内バス停

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 18:30 予定

4/11

(土)

三郡縦走

福岡県/さんぐんさん/936m

ご案内 山田烈

福岡県の方が、遠征登山の訓練でよく使われるコースです。若杉山(681m)から三郡山(936m)、宝満山(829m)の3座を縦走します。

参加費  8,400 円  8,900 円

体力  4 技術  1.5 歩行時間  7.5
承認制 時間(目安)

コース 若杉楽園駐車場…奥の院…若杉山…ショウケ越…砥石山…
三郡山…仏頂山…宝満山…鳥越峠…竈門神社登山口

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 18:00 予定

4/15

(水)

 救急救命士と登る!
セルフケアトレッキング

鞍岳

熊本県/くらだけ/1117m

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。自分の体調がおかしい。同伴者の容体を確認したい。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。

参加費  5,000 円  5,500 円

体力  2 技術  1 歩行時間  2.5
時間(目安)

コース 9合目登山口…鞍岳…ツームシ山…林道(周回)

出発 熊本駅新幹線口 7:30/シェルパ熊本本店 8:00/
菊陽山本釣具前 8:15/道の駅旭志 8:50

帰着 シェルパ熊本本店 16:00 予定

4/16

(木)

絹笠山

長崎県/きぬがさやま/878m

ご案内 阿南大吉

絹笠山は雲仙・普賢岳の西南に位置する山で展望もよく、温泉街に近い低山です。

参加費  8,500 円  9,000 円

体力  2.5 技術  1 歩行時間  2
時間(目安)

コース 白雲の池登山口…絹笠山…寺ノ馬場…絹笠山登山口…原生沼
…西入口

出発 シェルパ熊本本店 7:00/熊本駅新幹線口 7:10/
アクアドーム 7:25/熊本新港 7:40

帰着 シェルパ熊本本店 17:00 予定

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。

4/17 英山～黒髪山縦走



佐賀県/くろかみやま/516m

ご案内 篠崎正人

黒髪山は佐賀県武雄市と有田町の市町境に位置し、有田町のシンボリックな山です。英山(440m)から縦走しましょう！

参加費 会員 8,600 円 一般 9,100 円

体力 3.5 技術 2 歩行時間 5.5
承認制 時間(目安)

コース 有田ダム登山口…英山…英岩…英山…本荘岳(前黒髪)…黒髪山…蛇焼山…雌岩…見返り峠…黒髪山登山口…乳待坊駐車場

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 17:00 予定

4/18 フットパス 山都新コース



熊本県/やまとしんこす

ご案内 講師 井澤り子/同行 阿南苗美

山都に新コースが誕生。特別なコースを井澤先生にご案内いただきます。おやつとお弁当も楽しみです。

お弁当
おやつ
付き

参加費 会員 6,000 円 一般 6,500 円

体力 2 技術 1 歩行時間 2
時間(目安)

コース 山都新コース散策

出発 シェルパ熊本本店 8:30/嘉島ヒライ前 8:50

帰着 シェルパ熊本本店 15:30 予定

スペシャルブライズ/シェルパ山の日

4/19 学べる登山 雁俣山



熊本県/かりまたやま/1315m

ご案内 山田烈/安田考希

テーマ「植物を学ぶ」「春のウェアと装備」
春の訪れとともに雁俣山は、一年で最も華やかなシーズンを迎えます。比較的歩きやすい登山道です。カタクリとヒカゲツツジの花の時期です。
※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。



事前入金
参加費 5,000 円 ●マウンテンシートと割引券使えません。

体力 2 技術 1 歩行時間 2
時間(目安)

コース 二本杉峠…雁俣山…二本杉峠

出発 シェルパ熊本本店 9:00/嘉島ヒライ前 9:20/
佐俣の湯 9:45

帰着 シェルパ熊本本店 16:00 予定



4/20 三日月山～立花山



福岡県/たちばなやま/366m

ご案内 山之内晃陽

福岡市東区の三日月霊園からスタート。三日月山(272m)から立花山(516m)を縦走し、大クスも堪能しましょう！

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 三日月霊園登山口…分岐…三日月山…分岐…立花山…大クス…立花山登山口…駐車場

集合 シェルパ熊本本店 6:30/玉名PA7:10

解散 シェルパ熊本本店 17:00 予定

4/17 日向灘に浮かぶ島の宝100景 島浦島の遠見場山



宮崎県/とんばやま/185m

ご案内 河村文雄/阿南苗美

島浦島は延岡市の中心部から北東へ約12kmに位置する島。周囲15.5km島内にそびえる遠見場山に登ります。大自然を一望する事ができこの時期に咲いているオンツツジの群生も楽しみましょう。

参加費 会員 8,900 円 一般 9,400 円

体力 2 技術 1 歩行時間 2
時間(目安)

コース 浦城港～島浦港…遠見場山…島浦港～浦城港

出発 シェルパ熊本本店 7:00/
嘉島ヒライ前 7:20/道の駅 清和文楽邑 7:50

帰着 シェルパ熊本本店 17:30 予定

4/18 春の国見岳と平家山



熊本県/くみみだけ/1738.7m

ご案内 安田考希

新緑が見頃の季節です。登りはキツイですが尾根歩きは、なだらかな道で森林浴を楽しめるといいます。頑張って歩きましょう。

参加費 会員 9,000 円 一般 9,500 円

体力 4.5 技術 1.5 歩行時間 8
承認制 時間(目安)

コース 平家山登山口…平家山…後平家山…国見岳…後平家山…平家山…平家山登山口 16km

出発 シェルパ熊本本店 5:30/嘉島ヒライ前 5:50

帰着 シェルパ熊本本店 18:30 予定

4/19 傾山



大分県/かたむきやま/1605m

ご案内 平川雅敏/大串雅康

九州屈指のコースにチャレンジしませんか？

参加費 会員 9,800 円 一般 10,300 円

体力 4.5 技術 2 歩行時間 10
承認制 時間(目安)

コース 九折登山口…三ツ尾…水場コース…傾山…九折越…九折登山口

出発 シェルパ熊本本店 4:30

帰着 シェルパ熊本本店 19:00 予定

金井さんと登る

4/20 現地集合 くじゅう中岳

大分県/なかだけ/1791m

ご案内 金井憲昭

澄んだ空気と、芽吹き始めた命のエネルギーに満ちた春の中岳へ行きませんか。心地よい汗をかいて、くじゅう連山の大パノラマを見に出かけましょう。

参加費 会員 2,000 円 一般 3,000 円

体力 3 技術 1 歩行時間 5
時間(目安)

コース 牧ノ戸登山口…扇ヶ鼻分岐…久住分かれ…御池…中岳…天狗ヶ城…牧ノ戸登山口

集合 牧ノ戸登山口 9:00

解散 牧ノ戸登山口 15:00 予定

❶ 冬季はアイゼンを必ずお持ちください。 使用しない企画もございますが、安全のためお願いいたします。

4/22 涌蓋山縦走

(水)

大分県/わいたさん/1499m

ご案内 大串雅康



新緑の草原を歩いて涌蓋山を満喫しましょう！山頂からのくじゅう連山の眺めは最高です。

参加費 会員 7,300 円 一般 7,800 円

体力 3 技術 1 歩行時間 6
時間(目安)

コース はげの湯登山口…林道…涌蓋山…女岳…分岐…みそこぶし山…一目山…八丁原登山口

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 7:00

帰着 シェルパ熊本本店 18:00 予定

4/23 諸塚山と二上山

(木)

宮城県/もろつかやま/1341.6m

ご案内 阿南志武喜



諸塚山はなんといってもブナ林が見事です。諸塚山に登山する前に二上山のアケボノツツジを堪能しましょう。

参加費 会員 6,300 円 一般 6,800 円

体力 2 技術 1 歩行時間 3.5
時間(目安)

コース 二上山(往復)40分…諸塚山西登山口…森林浴の分岐…諸塚山(往復)

出発 シェルパ熊本本店 8:00/
嘉島ヒライ前 8:20/道の駅 通潤橋 8:50

帰着 シェルパ熊本本店 17:00 予定

4/25 積岩山・蕨野山・鷹巣山

(土)

熊本県/たかのすやま/1452m

ご案内 山之内洸陽



秘境・久連子の里、知る人ぞ知る美しい山並みを歩く縦走コースに挑戦しませんか？静寂に包まれた九州中央山地の奥深さ、そして山頂から見下ろす緑の絨毯は、きっと日常を忘れさせてくれるはずです。

参加費 会員 8,000 円 一般 8,500 円

体力 4 技術 1.5 歩行時間 7
承認制 時間(目安)

コース 久連子…積岩山…蕨野山…高巢山…石楠越…久連子

出発 シェルパ熊本本店 6:00/
嘉島ヒライ前 6:20/佐保の湯 6:45

帰着 シェルパ熊本本店 19:00 予定

4/26 宝満山の岩場クライミング

(日)

福岡県

ご案内 山本康介



クライミング

【最少催行3名最大4名】山に登ってクライミング。宝満山山頂付近の岩場でクライミングの練習をおこなしましょう！展望も良く景色を楽しみながらクライミングにチャレンジ。※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 会員 22,000 円 一般 25,000 円 活動時間 8 時間 予定

コース 竈門神社駐車場…宝満山山頂…南壁…稚児落とし岩…竈門神社駐車

クライミングシューズ、ハーネス、ヘルメット、チョーク、ビレイデ
バイス、PAS

(駐車料金 400 円 別途)

集合 竈門神社駐車場 7:30 解散 竈門神社駐車場 17:30 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。

4/22 不動岩と蒲生山に日輪寺ツツジ

(水)

熊本県/かもうやま/388.4m

ご案内 河村文雄/阿南苗美



山鹿市のシンボルとも言える巨大な奇岩、不動岩と蒲生山に登りましょう。下山後は、歴史ある日輪寺へ移動して、色鮮やかなツツジを觀賞しましょう。

参加費 会員 5,900 円 一般 6,400 円

体力 2 技術 1 歩行時間 3
時間(目安)

コース ニノ鳥居登山口…不動岩展望所…蒲生山…蒲生池…登山口…日輪寺ツツジ散策

出発 シェルパ熊本本店 7:30/
(菊池経由)ユーパレス弁天前 7:50/水辺プラザ 8:15

帰着 (3号線経由)シェルパ熊本本店 17:00 予定

4/24 春の花を楽しむ 赤川浦岳

(金)

宮城県/あかごうらだけ/1231m

ご案内 平川雅敏(救急救命士)



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。

参加費 会員 7,200 円 一般 7,700 円

体力 2 技術 1 歩行時間 3
時間(目安)

コース 黒原越分岐登山口…赤川浦岳(往復)

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 18:30 予定

4/26 ノカイドウ咲くえびの高原から 栗野岳縦走

(日)

宮崎・鹿児島県/えびのだけ/1292m

ご案内 河村文雄



世界でえびの高原だけに咲くノカイドウを觀賞し、ポイントでの展望を楽しみながら九州百名山栗野岳へ縦走します。

参加費 会員 8,400 円 一般 8,900 円

体力 3 技術 1 歩行時間 5.5
時間(目安)

コース えびの高原…えびの岳…日添岳…栗野岳第2峰…栗野岳…枕木階段登山口

出発 シェルパ熊本本店 6:30/
嘉島ヒライ前 6:50/宮原 SA 7:20

帰着 シェルパ熊本本店 18:30 予定



イメージ

赤川浦岳のアケボノツツジ

4/27
(月)

ニツ岳

九州百名山

宮崎県/ふたつだけ/1257m

ご案内 西沢裕子

ツツジの群落を見に行きましょう。アケボノツツジ・ミツバツツジ・ヒカゲツツジが道中楽しませてくれます。

参加費

会員 7,400 円

一般 7,900 円

体力 3 技術 1 歩行時間 4.5 時間(目安)

コース 富野尾登山口…峠…ニツ岳…南峰…峠…富野尾登山口

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 17:30 予定

自然を愛する会会員限定

4/28・29
(火・水)

現地集合

大崩山荘泊 大崩山 三里河原〜モチダ谷コース

九州百名山

宮崎県/おおくえやま/1643m

ご案内 篠崎正人

大崩山の三里河原は静寂で幾重にも滝が流れていて、自然の大きさに心が洗われます。下山は坊主尾根を下ります。
※現地までの移動が難しい方はご相談ください。

事前入金

参加費

会員 24,800 円

体力 4 承認制 技術 2 歩行時間 1 8.5 時間(目安)

コース 1日目 祝子川登山口…大崩山荘(泊)
2日目 小屋…湧塚分岐…吐野…三里河原…モチダ谷コース
…石塚…大崩山山頂…坊主尾根…大崩山荘…祝子川登山口

装備 寝袋、マット、食事(1日目夕食、2日目朝、昼食)

集合 祝子川登山口 14:00

解散 祝子川登山口 16:00 予定

4/29
(水・祝)

目丸山から京丈山縦走

九州百名山

熊本県/きょうのじょうやま/1473m

ご案内 河村文雄/垣野俊太郎

目丸山から京丈山へ豊かな自然林とカタクリやシャクナゲ・ミツバツツジなど春の花を楽しみながら歩きましょう。

参加費

会員 8,900 円

一般 9,400 円

体力 4 承認制 技術 1.5 歩行時間 7 時間(目安)

コース 青石登山口…目丸山…茂見山・京丈山分岐…京丈山…京丈山登山口…ハチケン谷登山口

出発 シェルパ熊本本店 6:30/
嘉島ヒライ前 6:50/道の駅 清和文楽邑 7:20

帰着 シェルパ熊本本店 19:00 予定

4/30
(木)

中摩殿畑山

大分県/なかまどんのはたやま/991m

ご案内 阿南大吉

991.2mの山頂には八大龍王の神体石を祀っており、昭和の時代まで人々は雨乞いに登っていた山です。岩石がゴロゴロしてる急な所を登り山頂手前に垂直に近い4.5mの鎖場を登る岩場と鎖場あり、スリリングな山です。

参加費

会員 8,500 円

一般 9,000 円

体力 3 技術 2 歩行時間 5 時間(目安)

コース 中摩殿畑山登山口…中摩殿畑山…中摩殿畑山登山口

出発 シェルパ熊本本店 7:30/玉名 PA8:10

帰着 シェルパ熊本本店 18:00 予定