

2026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 <sup>体力</sup> から、  
経験者の方は体力 3 <sup>体力</sup> から、  
ご参加いただけます!

## 4/1 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。ぜひこの機会にご一緒しましょう!

参加費 <sup>会員</sup> 9,000円 <sup>一般</sup> 9,500円

体力 4 技術 2 歩行時間 6  
承認制 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 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 <sup>会員</sup> 6,900円 <sup>一般</sup> 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 現地集合 清水峠～俵山

現地集合

九州百名山

100

熊本県/たわらやま/1095m ご案内 スタッフ

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 <sup>会員</sup> 5,000円 <sup>一般</sup> 5,500円

体力 4.5 技術 1.5 歩行時間 10  
承認制 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 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!

現地集合

(金土)

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

【最少催行人数4名】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) ※テントサイト代各自

参加費 <sup>事前入金 会員</sup> 17,500円 <sup>事前入金 一般</sup> 19,500円

体力 3 技術 1 歩行時間 5.5 6.5  
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

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KUJUBASE店前9:00 解散 長者原シェルパKUJUBASE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)

① **12/31** (月) **現地集合** **久住山** ② ③ **九州百名山** **100** ④ 大分県/くじゅうさん/1786m ⑤ ご案内 スタッフ

⑥ ●●●●●●●●●●

⑦ 参加費 **会員 7,500 円** **一般 8,000 円** ⑧ **体力 3** **技術 1** **歩行時間 4.5** ⑨ 時間(目安)

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 ツアーの実施日
- ② ツアー名 (ご案内する山名)
- ③ その他標示 (本ページ中段参照)
- ④ 企ツアーで最も高い山の県名 / よみがな / 標高
- ⑤ ご案内するスタッフ名
- ⑥ みどころ
- ⑦ 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)
- ⑧ 体力・技術レベル
- ⑨ 歩行に要する時間 (食事時間・休憩除く)
- 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。

※はじめてツアーに参加される方は  
体力 3 以下のツアーからご参加ください。

### 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。

### 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
- 100** 自然を愛する会が選定した九州名山 100 選
- 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

**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。集合場所までご自身でお越しください。

**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です。

※ …徒歩 —バス =電車 ~船

### 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。

### 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も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。



# お申し込みから当日までの流れ

## 1.お申込

電話やインターネット、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。  
ツアーが定員に達している場合は、キャンセル待ち専用のフォームよりお申込ください。  
※ツアー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。

予約システムレゼルバ

キャンセル待ち専用フォーム



## 2.催行判断(3日前)

日帰りツアーの催行判断は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。  
※「事前入金」の記載がある企画は、出発日の4日前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。

### プログラム当日 **緊急連絡先** シェルバ発の場合

急遽、参加できなくなった場合や出発時間に遅れる場合などの緊急時は、下記電話番号にご連絡ください。

対応可能時間  
シェルバ熊本 出発時間 **30分前** ~ シェルバ熊本 出発時間 **10分前**

※シェルバ出発後は出られませんので、上記時間内にお電話ください。

**080-2694-6611** 当日プログラム以外のお問合せは通常営業時間にご連絡ください。

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優待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優待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。



会員様はこの手順で予約しないと  
会員価格になりません。  
100円引きになりません。

## 予約システム RESERVA 会員様ご予約手順

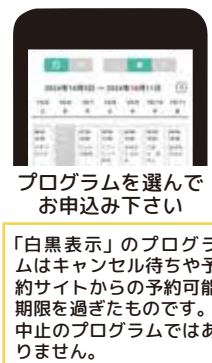
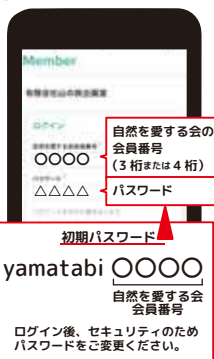
※一般の方は「ゲストとして予約」からご予約ください。

- 1 はこちらにアクセス
- 2 会員ログイン
- 3 「会員番号」と「パスワード」入力
- 4 メールアドレス登録
- 5 プログラム選択
- 6 受付完了

こちらにアクセス



https://reserva.be/yamanotabi



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。

### レゼルバでの予約・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。



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。

日帰り企画限定

レゼルバ RESERVA からご自身で予約すると **100円引き**

参加費

●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。

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



## 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  
 できるよう重ね着が良いです。

### 登山靴

登山企画は  
 登山靴でご参加ください。



### ザック

夏 20 ~ 25L 程度  
 冬 30 ~ 35L 程度

### 雨具

#### 上下セパレートのスーツタイプ

※ポンチョ不可  
 ※天気の良い時をご持参ください。山では  
 急に天候が変わることがあります。



服装や持ち物が適していないとリーダーが判断した場合は、  
 安全のため当日であっても参加をお断りする場合があります。  
 不明な点は事前にシェルパスタッフにお尋ねください。

### ●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。



## 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。

4/4  
(土)

益城発

## 杵島岳と高菜収穫体験



熊本県/きしまだけ/1326m

ご案内 山田烈

3月は高菜の収穫時期です。阿蘇五岳の杵島岳に登り、その後高菜の収穫体験をしませんか。収穫体験は、雨具と軍手をつけて、手で刈り取ります。収穫した高菜はお土産でお持ち帰りいただけます！  
 収穫の特物：雨具のスポンまたは汚れてもいいスポン、軍手

参加費 (食費) 7,000 円 (靴) 7,500 円

体力 2 技術 1 歩行時間 1.5  
時間(目安)

コース スキー場跡地登山口…杵島岳(往復)一昼食(高菜おにぎり、お味噌汁)一高菜収穫体験

出発 シェルパ熊本本店 8:00/  
益城総合体育館 8:30

帰着 シェルパ熊本本店 16:00 予定

※鷹取山から内容を変更しております。



高菜 5kg お土産付き！

※別途1,000円程度で、漬物に加工します！

●イメージ画像

4/5  
(日)

## 県内屈指の標高差 市房山



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 (食費) 9,800 円 (靴) 10,300 円

体力 4 技術 2 歩行時間 6  
承認制 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SA 6:20

帰着 シェルパ熊本本店 19:00 予定

4/4  
(土)

## 花見の宝満山



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 (食費) 8,200 円 (靴) 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PA 7:10

帰着 シェルパ熊本本店 17:00 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」



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

【最少8名催行】

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

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ある花牟礼山は、まるで「とんがり帽子」のような可愛い姿をしています。かつては放牧地として利用されていて、「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 （会員） 7,500円 （一般） 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

### 4/9 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 （会員） 8,900円 （一般） 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

### 4/10 立石山

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 （会員） 9,400円 （一般） 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

### 4/11 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、遠征登山の訓練に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 （会員） 8,400円 （一般） 8,900円 体力 4 技術 1.5 歩行時間 7.5時間(目安) 承認制

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

### 4/13 釣鐘山

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 （会員） 8,600円 （一般） 9,100円 体力 3 技術 1 歩行時間 5.5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 鞍岳

救急救命士と登る! セルフケアトレーニング ご案内 平川雅敏(救急救命士)

熊本県/くらだけ/1117m

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 （会員） 5,000円 （一般） 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



Sherpa Family Club  
自然を愛する会

会員限定

# 友だち募集

最新情報をいち早くお届け!!



日帰り ツアー   遠征 ツアー   イベント

## LINE @210dndfr





QR 読込   追加   自然を愛する会「会員番号」+フルネーム(漢字)送信 **登録完了**

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。

**4/15 (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 戸寄亜紀子

まるで絨毯のような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PA8:10

帰着 シェルパ熊本本店 17:00予定

**4/17 (金)** **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  **8,600円**  **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 (土)**  **フットパス 山都新コース**  

熊本県/やまとしんこーす ご案内 講師 井澤るり子/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  **6,000円**  **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

**4/19 (日)**  **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 **5,000円** ●マウンテンシートと割引券は使えません。●納山会の参加回数に含みません。



参加費 **5,000円**

**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

**4/16 (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

**4/17 (金)** **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  **8,900円**  **9,400円**

**体力** 2 **技術** 1 **歩行時間** 2  
承認制 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 (土)** **春の国見岳と平家山** 

熊本県/くみにだけ/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思います。頑張って歩きましょう。

参加費  **9,000円**  **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



●イメージ画像



●カタクリ

①熱中症対策を十分に行ってください。(十分な水分、帽子等の日よけをご持参ください。事前の体調管理をしっかり行ってください。)

**4/19 傾山** 

(日) 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  **9,800円**  **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

**4/20 現地集合 くじゅう中岳** 

(月) 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  **2,000円**  **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

**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、不動岩と蒲生山を登りましょう。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  **5,900円**  **6,400円**

**体力** **2** **技術** **1** **歩行時間** **3**  
時間(目安)

コース 二ノ鳥居登山口…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) 宮崎県/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  **7,200円**  **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

**4/20 三日月山～立花山** 

(月) 福岡県/たちばなやま/366m ご案内 山之内滉陽

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  **7,800円**  **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PA 7:10

解散 シェルパ熊本本店 17:00 予定

**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  **7,300円**  **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) 宮崎県/もろつかやま/1341.6m ご案内 スタッフ

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  **6,300円**  **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分ー諸塚山西登山口…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



イメージ 赤川浦岳のアケボノツツジ

## 4/25 積岩山・蕨野山・鷹巣山 九州百名山

熊本県/たかのすやま/1452m ご案内 山之内洗陽

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…高巣山…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/佐俣の湯6:45  
帰着 シェルパ熊本本店19:00予定



イメージ

ノカイドウ

## 4/26 ノカイドウ咲くえびの高原から 栗野岳縦走 九州百名山

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SA7:20  
帰着 シェルパ熊本本店18:30予定

## 4/26 現地集合 宝満山の岩場クライミング 九州百名山

福岡県 ご案内 山本康介

【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いましょう！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。※登山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 龍門神社駐車場…宝満山山頂…南壁…稚児落とし岩…龍門神社駐車場

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 龍門神社駐車場7:30 解散 龍門神社駐車場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。

## 4/27 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

## 4/29 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 技術 1.5 歩行時間 7  
承認制 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/佐俣の湯7:15 ※経路地が誤っておりました。お詫びして、訂正いたします。  
帰着 シェルパ熊本本店19:00予定

## 4/30 中摩殿畑山 九州百名山

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

自然を愛する会員限定

## 4/28・29 現地集合 大崩山荘泊 大崩山 三河原～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 技術 2 歩行時間 1 8.5  
承認制 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(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