第10回

橋谷 晃さんと歩く
トレッキング講座

～ 山がもっと楽しくなる！ 山ごはん×テント体験×バテない歩き方 ～

「にっぽん百名山」シリーズ（NHK BS）
「あなたもこれから山ガール」（NHK Eテレ）
「なないろ日和」（テレビ東京・BSジャパン）
などでおなじみの

橋谷 晃
（日本山岳ガイド協会認定 山岳ガイド）

〈 講師プロフィール 〉
1982年にネイチュアリングスクール木風舎を創設。トレッキングやネイチャースキーなどのパイオニアとして活躍。NHK BS「にっぽん百名山」シリーズ、NHK Eテレ「あなたもこれから山ガール」、テレビ朝日系「大人の山歩き」、テレビ東京・BSジャパン「なないろ日和」など、TVやラジオに多数出演。著書に『トレッキングのABC』（山と溪谷社）、『ネイチャースキーに行こう』（スキージャーナル）など。

日程：2017年8月26日（土）～27日（日）
1泊2日（荒天中止）

場　　所：《1日目》安藤百福センター
《2日目》池の平湿原～篭ノ登山・水ノ塔山～車坂峠

参 加 費：17,600円（講習代、宿泊費、食事代、保険代含む ただしタクシー代はのぞく）
※参加費は当日現金払い

タクシー代：3,000～4,000円程度（センター～池の平湿原、車坂峠～小諸駅またはセンター）
※タクシー代はガイド・スタッフを除く参加者で人数割りとなります。

定　　員：18名（最少催行人数10名　満員になり次第締切）
※8月13日（日）の時点で催行人数に満たない場合は中止

主　　催：安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター
（略称：安藤百福センター）

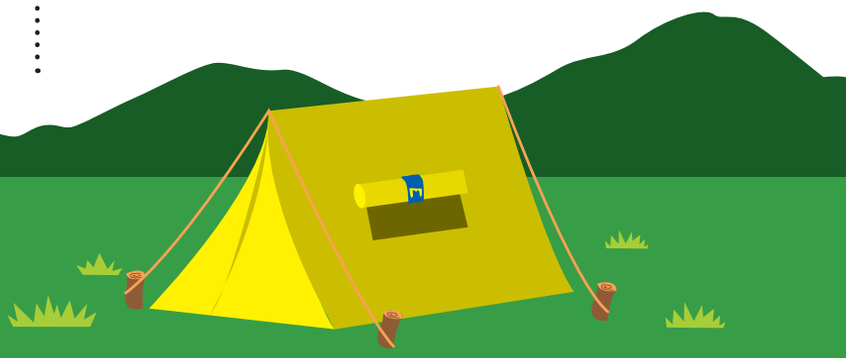
運営協力：ネイチュアリングスクール木風舎

1日目　バテない歩き方講座＆テント泊実習

橋谷さんからバテない歩き方を学びます。夕食はみんなでアウトドア料理。ダッチオーブンやスキレットを使った料理に挑戦してみましょう。夜はセンターの敷地内でテント泊体験。初めてでも安心です。

2日目　篭ノ登山・水ノ塔山縦走トレッキング

高山植物の宝庫・池の平湿原からスタートし、日本列島の幅を体感できる篭ノ登山、尾根からの眺望を楽しめる水ノ塔山を通って高峰温泉まで。初心者でも楽しめる人気の縦走コースを歩きます。昼食は橋谷さんに学ぶ簡単山ごはん！



初心者でも一人でも
お気軽にご参加ください

橋谷 晃さんと歩く トレッキング講座

■集合：8/26（土）　電車・バスの方　＝　12:30　小諸駅
お車の方　＝　13:00　安藤百福センター

（1）電車の場合
10:32 東京駅発《はくたか 559》→11:39 軽井沢駅着 /11:46 発《しなの鉄道》→12:10 小諸駅着
（2）高速バスの場合
7:45 新宿駅新南口（バスタ新宿）発《JR バス関東・小諸行き》→10:50 小諸駅着
（片道 2,600 円　お問い合わせは JR バス関東へ）
（3）お車の場合
安藤百福センターに直接お越しください（無料駐車場あり）。
住所：長野県小諸市大久保 1100（ナビは「あぐりの湯」で検索）

■解散：8/27（日）　電車・バスの方　＝　16:45　小諸駅
お車の方　＝　17:00　安藤百福センター

（1）電車の場合
17:09 小諸駅発《JR 小海線》→17:24 佐久平駅着 /17:31 発《あさま 626》→18:52 東京駅着
（2）高速バスの場合
17:10 小諸駅発《JR バス関東・新宿行き》→20:17 新宿駅新南口（バスタ新宿）着
（片道 2,600 円　お問い合わせは JR バス関東へ）

■レンタルについて（税込）

テントレンタル（数量限定）：1 人用 2,000 円（3 張のみ）、2 ～ 3 人用 3,000 円（2 張のみ）
先着順となります。ご用意できない方については、各自レンタル等でご用意ください。
シュラフ：1,000 円　／　シュラフマット：無料

■安藤百福（あんどうももふく）センターとは？

子どもたちの自然体験活動を推進するための人材育成や、アウトドア活動を普及することを目的とした専門施設です（2010 年オープン）。安藤百福センターの森の中には様々なアーティストが作ったツリーハウスが点在しています。また、四季折々の風景や、里山の自然と歴史が楽しめる浅間・八ヶ岳パノラマトレイルを歩くことができます。

安藤百福センター

お問い合わせ・お申し込み（担当：横堀）

QR コードからの
お申し込みもできます！

電話もしくはメールにてお申し込みください。
また、お申し込みの際に、下記の項目についてお知らせください。
［氏名（ふりがな）／年齢／性別／住所／電話番号／メールアドレス
宿泊・食事の希望／レンタルの希望／交通手段］
※持ち物や詳細スケジュールは後日お送りいたします。

TEL：0267-24-0825　　E-mail：info@momofukucenter.jp

同日開催！みんなでダイヤモンド浅間を見に行こう！
日程：8 月 26 日（土）午前 3:00 ～
詳しくはこちら

MOMOFUKU
ANDO
CENTER

主催：安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター（略称：安藤百福センター）
〒384-0071 長野県小諸市大久保 1100（東京から電車で約 100 分）
ホームページ　http://www.momofukucenter.jp/　安藤百福センター　検索