

1:シーズン1 初心者向け（参加費は会員・非会員同じです）

■山のボランティア/大地の贈り物（内容・日程変更あり）  
 1:手話ハイキング(4.11月) 2:里山クリーンハイク+カフェ  
 ・集合:指定の駅0930(変更あり)・参加費:1000円(保険・山カフェ)・持物:日帰りハイキング装備+コップ・  
 ・春・秋の収穫祭/集合:千葉県八街「まえやま農園」0800 ・参加費:3000円(野菜+昼食) ・作業できる服装/着替え持参

①1/19 (日)	里山クリーンハイク	鎌倉・浄智寺～源氏山公園/銭洗弁天	100m	JR北鎌倉改札:列車の進行方向前/JR鎌倉駅
②2/16 (日)	里山クリーンハイク	奥武蔵:日和田山+物見山	305m+375m	西武池袋線高麗駅/武蔵横手駅
③3/16 (日)	里山クリーンハイク	奥秩父:宝登山(蟬梅公園)	497m	西武線長瀬駅/長瀬アルプス
■4/13(日) 第16回収穫祭:春の野菜収穫(タケノコ)	千葉県八街市「体験農園 ソル・ファームまえやま」春のタケノコ収穫			
④4/20 (日)	里山クリーンハイク	飯能三山:柏山・燧山・龍崖山	303m+246m	西武線飯能駅
●5/11(日)日程未定	手話ハイキング その5	鎌倉:太平山(最高峰)/または銭洗弁天	159m	JR北鎌倉駅
⑤5/18 (日)	里山クリーンハイク	八王子:今熊山+金剛の滝/秋川歩道	505m	JR武蔵五日市/バス・金剛の滝見学
⑥6/15 (日)	里山クリーンハイク	青梅市:青梅丘陵・雷電山・物見山	492m	JR青梅線軍畑駅/雷電山
⑦7/20 (日)	里山クリーンハイク	奥多摩:百尋の滝遊歩道(川苔山)	820m	JR 奥多摩駅=バス・バス=JR奥多摩駅
⑧9/21 (日)	里山クリーンハイク	丹沢:大山阿夫利神社・二重の滝経由/山頂	1252m	小田急伊勢原駅=バス/ケーブル神社下社駅
⑨10/19(日)	里山クリーンハイク	飯能:天覧山+多峯主山	197m+271m	西武池袋線飯能駅
■10/26(日) 第17回収穫祭:秋の野菜収穫	千葉県八街市「体験農園 ソル・ファームまえやま」秋季節/里芋・人参の野菜収穫			
●11/2 (日) 日程未定	手話ハイキング その6	奥多摩渓谷散歩道(トレイル散策)	300m	JR青梅線古里駅=奥多摩駅
⑩11/16 (日)	里山クリーンハイク	多摩郡檜原村:浅間嶺	903m	JR武蔵五日市=バス/上川原 弘拭の滝=武蔵五日市
⑪12/21 (日)	里山クリーンハイク	青梅市/御岳山・日出山～花野木峠	902m	JR御嶽駅=登山ケーブル=御岳/JR武蔵五日市

2:シーズン2 山登りを目指す人（参加費/非会員は会員料金に1500円加算されます）

◆ハイキングA・B 日帰り(第2, 第4土曜日) ハイキングA初級の山:歩行4時間・標高差300m B登山を目指す・名山登頂:標高差600m以上  
 ◆ハイキングC 2日間の山(避難小屋宿泊・自炊) 歩行5～6時間以上 参加費9000円・非会員10500円  
 ※A表記は初級向き 集合0630新宿西口明治安田生命ビル NO9地上出口

①C・12/31・1/1ご来光の山	北八ヶ岳	黒百合ヒュッテ/天狗岳	2645m	黒百合ヒュッテ/渋の湯登山口
②A・1/25(低山)	A青梅丘陵	物見山	492m	軍畑駅集合/青梅駅解散
③A・2/8(低山)	A鹿沼	尾出山+高原山	933m	坂東三十三か所霊場
④2/22(丹沢)	神奈川丹沢	鍋割山	1272m	大倉尾根～大丸経由
A⑤3/8(関東百名山)	地図読み①	棒ノ折山嶺	956m	飯能=バス
⑥A・3/22	地図読み②	丹沢・ヤビツ峠～三の塔	1205m	小田急秦野駅=バス
C1】3/29-30(日本百名山)	神奈川丹沢名山最高峰	檜洞山～蛭が岳～丹沢山～塔が岳	1567m	丹沢最高峰+丹沢山/蛭が岳山荘泊
⑦4/25-26(日本百名山)	足尾山群	皇海山	2144m	銀山平駐車場(仮眠)12時間行動
⑨5/10(日本百名山)	北八ヶ岳	蓼科山	2530m	女山小屋～山頂往復
C2】⑩5/24-25(日本百名山)	奥秩父	甲武信岳・三宝山(埼玉県最高峰)	2475m.2483m	毛木平～十文字峠/三宝山～甲武信小屋
⑩6/7-8	福島県南会津/山開き	尾瀬(田代山・帝釈山)	1971m	南会津町・滝音蕎麦 田吾作・赤岩温泉
⑪6/21-22(北信5座-1)	妙高戸隠連山国立公園	戸隠山	1904m	戸隠キャンプ場/テント泊
C3】6/28-29(日本百名山)	南八ヶ岳縦走	赤岳～横岳～硫黄岳	2899m	赤岳山頂小屋泊
C4】7/11-12(日本百名山)	上越	巻機山	1967m	駐車場仮眠(桜坂p)お花畑
⑪7/26	日光	日光白根山	2577m	丸沼スキー場からロープウェイ利用
C5】7/26-27(北信5座-2)	長野北信	飯縄山・霊仙寺山 瑠璃山(1,748m)	1917m	山岳信仰の山 3山
C6】8/2-3(日本百名山)	富士山(剣が峰3776m)	富士の宮登山口～プリンスルート/山頂～御殿	3776m	富士の宮8合目泊・お鉢巡り
⑭8/16 A(低山)	予備日/ハイキングA			
C5】8/30-31(予備日)	富士山(剣が峰3776m)	富士宮登山口～山頂～須走下山	3776m	8合目泊+おはち巡り/日本最高点剣が峰登頂
⑮9/27-28	新潟県:海谷山塊	根知～駒ヶ岳～鬼が面縦走	1487m	雨飾温泉下山
⑯A・10/11	A南ア前衛峰	楡形山	2052m	池の茶屋登山口から往復/サルがセオ/富士山
⑰11/1-2(北信5座-4)	妙高戸隠連山国立公園	黒姫山	2053m	黒姫伝説
⑱A・11/15(低山)	A大菩薩嶺	牛ノノ鴈が腹摺山	1996m	大菩薩嶺:秀麗宮獄十二景 第二番/雪の富士山
⑲12/6	富士山前衛	鬼が岳	1738m	初雪の富士山遠望
⑳12/20	●予備日			

3:シーズン3 経験者向け（参加費/非会員は会員参加費に1500円/1日・加算されます。）

■登山 雪山/2日以上の山登り 3000m山の縦走/経験者 標高差800m以上 歩行2日以上  
 ●日本百名山登頂 参加費:宿泊+交通費+保険/リーダー経費の一部 集合・登山口など確認

1) 1/11	初級冬山・北八つ	北八ヶ岳・横岳	2480m	雪山初級/雪山装備確認・ロープウェイ利用
2) 2/8-9	中級冬山・中央アルプス	木曾駒ヶ岳	2956m	千畳敷～乗越浄土/ロープウェイ利用
3) 4/5-6	中級春山・北アルプス	唐松岳	2696m	八方池山荘/ロープウェイ+リフト利用
①4/25-27	残雪・北ア・北穂高	上高地～涸沢～北穂高	3100m	涸沢小屋/または涸沢ヒュッテ
②5/3-5	残雪・富士山	1合目～五合目～山頂	3776m	5合目佐藤小屋泊
③7/26-28(日本百名山)	北ア・槍ヶ岳～穂高連峰	上高地～槍沢/槍ヶ岳/キレット～北穂高～涸	3180m	殺生ヒュッテ・北穂高小屋
④8/8-11	北ア・表銀座縦走	燕山～大天井岳～常念岳～蝶が岳	2922m	中房/大天井小屋/常念小屋
④8/29-31	北ア・前穂高	上高地～穂高岳山荘～前穂～岳沢～上高地	3100m	穂高岳山荘泊
⑤8/30-31(日本百名山)	南ア・光岳	易老渡～県営光岳小屋	2591m	光岳小屋泊
⑥9/5-7	南ア・北岳	広河原～白根御池小屋/北岳	3192m	白根御池小屋泊
⑦9/26-29(日本百名山)	北ア・薬師岳/五色ヶ原	太郎平～薬師岳～五色ヶ原～室堂	2926m	太郎平小屋/スゴ乗越小屋/五色ヶ原小屋
⑧10/13-14	黒部峡谷	黒部峡谷/下の廊下 日電歩道	1977m	樺平/阿曾原(水平歩道)～十字峽～黒四ダム
⑨10/25-26	谷川岳馬蹄縦走	白毛門～谷川岳	2085m/1809m	中ノ岳避難小屋泊

●ご注意:日程・コースなど予告なく変更・中止する場合があります。必ずホームページのメールマガジン最新版で確認してください。