

# 登山初心者大歓迎！ 春から始める登山 (全3回)

第2回 妙見山 (渡渉練習と山飯作り体験)

第3回 箕面の山 (夏山準備 長距離歩行のコツと水分補給)

※1回のみ参加もOK



日本山岳ガイド協会認定ガイドと正しく学んで、楽しく登ろう！

4/19 (土)  
妙見山 (3-8名)

【参加費】9000円

※参加費に含まれるもの  
ガイド料・保険代

【当日経費】  
3000円程度

※昼食食材代含む

【集合】9:00 能勢電鉄 妙見口駅 【解散】17:00頃 能勢電鉄 妙見口駅

(参考電車 阪急梅田 8:00—川西能勢口—山下—妙見口 8:52)

【行程】妙見口駅・初谷溪谷(渡渉練習)・妙見山山頂(WC)・山飯作ってゆつくりランチタイム♪—車(ガイド車かタクシー)—妙見口駅

●歩行距離 約6KM ●行動時間 約3.5時間+調理講習

《ポイント》

短い渡渉を繰り返す初谷溪谷で、渡渉時の足の置き方、バランスの取り方の講習をします。

昼食はテント泊やソロ登山の時に便利な山飯をみんなでワイワイ作りましょう♪

※下山はガイド車もしくはタクシー利用(タクシー代は人数割りで別途必要 約1000円)

5/3 (土)  
箕面の山 (3-12名)

【参加費】9000円

※参加費に含まれるもの  
ガイド料・保険代

【当日経費】  
1000円程度

※別途勝尾寺志納料500円

【集合】9:00 北大阪急行 箕面萱野駅 【解散】17:00頃 阪急 箕面駅

(参考電車 地下鉄御堂筋線 梅田 8:23 — 8:48 箕面萱野駅)

【行程】箕面萱野駅・勝尾寺南山・勝尾寺(WC)・最勝ヶ峰・箕面大滝・箕面滝道・阪急箕面駅

●歩行距離 約12KM ●行動時間 約6~7時間

《ポイント》

夏山に向けて水分補給のコツ・バテないコツなど講習しながら長距離歩行します。

道中「だるま」で有名な勝尾寺に立ち寄ります。石楠花の開花時期にあたるかも♪

## 《基本装備》

ザック(30L程度)、登山靴、靴下、インナー(綿不可)  
ミッドレイヤー、トレッキングパンツ、レインウェア、ザックカバー、帽子  
防寒着、手袋、サングラス、日焼け止め、行動食(5/3は昼食も)  
飲料(水筒やサーモス1L前後)、ヘッドランプ、地図(アプリ可)  
タオル、ティッシュ、健康保険証、財布等貴重品、携帯電話、  
モバイルバッテリー、あればファーストエイドキット、ストック

4/19はお箸・スプーン・コップ・お皿とお持ちの方はバーナーやメスティン。  
食材はご用意しますが、試してみたい山飯があればご持参ください♪

私のご案内します！

おとな女子ガイド  
馬場つぐみ  
登山ガイドⅡ



お申込み・お問い合わせ  
はこちら←クリック

主催 (株)ナチュラルスタイル  
好日山荘登山学校係

