



# NS/2026 プロと歩く健康ハイキング

担当ガイド 大場・太田・森・水野・前田・馬場・中辻

イエローレベル

歩く楽しみ/健康と気づき

グリーンレベル

歩くから登へ/安全と基礎

ブルーレベル

登るを深める/技術と判断

■心と脳と身体のバランスを保ってワクワク歩きましょう■ **ハイキングしてみたいお友達をぜひお誘いください!**  
西日本のひっそりいい自然、隠れた名所をハイキング! 健康がテーマなのでガツガツしません! 健康・自然・季節を味わいます  
個性豊かでホスピタリティー重視のNS(ナチュラルスタイル)所属ガイド(日本山岳ガイド協会認定登山ガイドII)がご案内します!

ガイド料  
¥12,000  
~  
¥14,000

## 6/21(日)滋賀・鈴鹿山脈 「鍋尻山と河内風穴」

集合時間 08:50 JR 南彦根駅東出口  
解散時間 16:00 JR 南彦根駅東出口  
参考 7:15大阪駅-8:40南彦根駅



滋賀・鈴鹿山脈の鍋尻山と河内風穴ーひっそりと佇む山歩きと風穴で涼もうー

○南彦根駅ー鍋尻山登山口(40分)…鍋尻山・岳の畑往復ー河内風穴ー南彦根駅 **風穴 付**  
○歩行距離 約 6km ○標高差500M ○歩行時間 のんびり3+風穴1時間 ○2~6名  
**ポイントを的確に導く定感抜群の森直樹ガイド** ガイド料¥12,000 当日経費¥1,000前後(ガイド交通費)

## 7/4(土)兵庫・岡山・鳥取県境 「若杉原生林」

集合時間 08:10 JR姫路駅(デイリーヤマサキ  
姫路駅東口店) 解散時間16:00 姫路駅  
参考 6:25大阪駅-7:57姫路駅



若杉原生林ー兵庫・岡山・鳥取の三県の県境の原生林で涼を感じる山歩き

○姫路駅-(1.5時間)若杉入口…若杉峠…展望台…大木エリア…若杉入口…姫路駅 **冷凍デザート付**  
○歩行距離 約 4km ○標高差250M ○歩行時間 のんびり2時間(状況で+α) ○2~6名  
**喋って笑顔を引き出す統率感抜群の太田光俊ガイド** ガイド料¥13,000 当日経費¥3,000前後(ガイド交通費)

## 7/11(土) 涼を求めて 「伊吹山+関ヶ原鍾乳洞」

集合時間 09:10 JR 米原駅東口  
解散時間 16:00 JR 米原駅東口  
7:30大阪駅-8:56米原駅



伊吹山+関ヶ原鍾乳洞ー神秘のタイムトンネルと山頂を涼んで歩く

○米原駅-(1時間)伊吹山P…伊吹山往復-(45分)関ヶ原鍾乳洞ー米原駅 **鍾乳洞 付**  
○歩行距離 約 2km ○標高差120M ○歩行時間 のんびり2時間 ○2~6名  
**ポイントを的確に導く定感抜群の森直樹ガイド** ガイド料¥12,000 当日経費¥2,500前後(ガイド交通費、入場料)

## 9/20(日) 落差96m! 滝めぐり 「天滝溪谷+乙女の滝」

集合時間 09:15 JR篠山口駅  
解散時間 16:30 JR篠山口駅  
参考 7:54大阪駅-9:04篠山口駅



天滝溪谷 ーまさに天から降り注ぐ滝を感じて歩くー

○JR篠山口駅ー天滝溪谷ー乙女滝・若杉不動滝ー篠山口駅 **デザート 付**  
○歩行距離 約 3km ○標高差230M  
○歩行時間 のんびり2.5時間 ○2~4名 **ガイド料¥14,000**  
**優しく丁寧、滝に魅了された中辻郁美ガイド** 当日経費¥1,000前後(ガイド交通費)

基本装備 履き慣れた運動靴(できれば登山靴やアプローチシューズ)、靴下、インナー上下(できるだけ綿以外)、ミッドウエア(夏は速乾性、冬は保温性あるもの)、防寒着(場合によりレインウエアで代用、薄手の羽織る物、フリース、薄手ダウンなど)、レインウエア上下(屋内に待機しやすいイベント以外は上下セパレートがオススメ)、帽子(日除け帽子はつば短めがよい、寒い時は薄手ニット帽子)、手袋(薄手、場合により軍手でもよい)、場合によりサングラスや日焼け止め、バックパック(日帰り20-30L)、行動食(昼食含む)、飲料(水筒や魔法瓶 最低1L)、ヘッドランプ、地図(アプリ可、わからない方は当日お伝えします)、タオル、ティッシュ、健康保険証、財布貴重品、携帯電話(予備バッテリー)、メガネやコンタクトの方は予備、あればファーストエイドキット(絆創膏、テーピング、レスキューシート、ナイフ、笛、常備薬)、筆記用具など

\*補足:季節:日除けフェイスカバー、虫よけ、カイロ 環境:携帯トイレセット、着替え 女性:トイレセット、清潔・肌セット  
防災:レスキューシート、浄水器、バーナーとコンロサポート:ストック、サポーター、拡大鏡、双眼鏡、折り畳み傘、お守り