



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

イエローレーベル

歩く楽しみ／健康と気づき

グリーンレーベル

歩くから登へ／安全と基礎

ブルーレーベル

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！

10/17(土) 兵庫・六甲 「須磨アルプス」

集合時間 09:00
JR塩屋駅北口出口
(山陽塩谷駅隣接)
8:15大阪-塩屋8:59

解散 山陽電鉄板宿駅
15時頃



六甲の名所須磨アルプスへ展望・歴史・スリルを楽しむー

○塩屋駅…旗振山…おらが茶屋…須磨アルプス…山陽電鉄板宿

○歩行距離 約 8km ○標高差550M ○歩行時間 のんびり5H

03~8名 **六甲を知り尽くしたガイド 加藤智二ガイド**

ガイド料¥13,000 当日経費¥500前後(ガイド交通費)

11月 日にち未定 兵庫・播磨 「千ヶ峰」

集合時間 09:00
JR姫路駅山崎ショッパ姫路
店前

7:30大阪-近江八幡8:35

解散 JR姫路駅16時頃



千ヶ峰の稜線歩きと生野銀山ー自然と文明を楽しむー

○姫路駅ー専用車(約1h)ー市原峠ー千ヶ峰往復ー生野銀山ー姫路
駅

○歩行距離 約 4km ○標高差330M ○歩行時間 のんびり2H

03~6名

ガイド未定・ガイド料¥13,000

当日経費2000前後(生野銀山費用含む)

11月 日にち未定 滋賀・湖東 「太郎坊山」

集合時間 09:00
JR近江八幡駅

7:30大阪-近江八幡8:35

解散 近江八幡駅15時頃



琵琶湖の展望と紅葉を楽しむ山ー瓦屋禅寺の紅葉と巨岩も魅力的ー

○近江八幡駅ー近江鉄道太郎坊宮駅ー太郎坊宮ー瓦屋禅寺ー箕作
山ー十三仏ー船岡山ー市辺駅ー近江八幡駅

○歩行距離 約 4km ○標高差330M ○歩行時間 のんびり2H

03~6名 ガイド未定・ガイド料未定・当日経費未定

12月 姫路 「的形アルプス」

集合時間 09:00
山陽電鉄 的形駅
神戸三宮7:46-8:47的形

解散 的形駅 15時頃



姫路の形アルプスと小赤壁ー近くてきれいな海と山のハイキングー

○的形駅…坂の山…大日山…高坪山…小赤壁海岸…木庭山…的形駅

○歩行距離 約 8km ○標高差350M ○歩行時間 のんびり4H

03~8名 ガイド料未定・ガイド未定 当日経費未定

1月または2月 日にち未定 兵庫・淡路島 「沼島・上立神岩」

集合時間 06:30
JR三ノ宮駅北側

5:41大阪-三ノ宮6:17

解散 JR三ノ宮駅18時頃



淡路島の離れ島の一周ハイカー国生みの神話と奇岩、漁村を楽しむ

○三ノ宮駅ー専用車(約2h)ー土生港ー沼島港ーおのころ神社ー上
立神岩ー灯台ー沼島港ー土生港ー灘黒岩水仙峡ー三ノ宮

○歩行距離 約 7km ○標高差400M ○歩行時間 のんびり5H

03~6名 **ガイド料14,000** ガイド未定・当日経費未定

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ェアで代用、薄手の羽織る物、フリース、薄手ダウンなど)、レインウェア上下(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、宿泊30-40L、テント40-60L)、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