



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！

**ガイド料
一律
¥13,000**

2/28(土)

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



姫路的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 **歩き方チェック付**

○歩行距離 約 8km ○標高差350M ○歩行時間 のんびり4時間 ○3~8名

鍼灸師を兼務する身体を整える専門家 大場拓也ガイド 当日経費¥1,000前後(ガイド交通費)

3/21(土)

奈良 「高円山」

集合時間 09:00
近鉄電車 奈良駅
鶴橋8:21-8:55近鉄奈良



高円山で景色と野点を味わうー自然と野点を楽しむハイキングー

○奈良駅…バス…大文字火床…高円山…旧柳生街道ーバスまたは歩き…奈良駅 **野点付**

○歩行距離 約 8km ○標高差420M ○歩行時間 のんびり5H ○3~8名

植物・苔・食・野点 自然環境と食はお任せ 水野由香ガイド

当日経費¥1,500前後(野点費用、ガイド交通費)

4/05(日)

福井日本海 「常神半島」

集合時間 08:40
JR 近江今津駅
京都7:23-8:27近江今津



山桜の常神半島高岳ー若狭ブルーと山桜のコラボハイキングー

○近江今津駅一車1H…常神P…高岳…常神社一車1Hー近江今津駅 **お花見おやつ付**

○歩行距離 約 8km ○標高差650M ○歩行時間 のんびり5H ○3~10名

世代を越えて人と自然を繋ぐ前田敦子ガイド(森直樹ガイド同行予定)

当日経費¥2000前後(だんご費、ガイド交通費)

4/11(土)

琵琶湖 「沖島蓬萊山」

集合時間 08:00
JR 近江八幡駅
大阪7:25-8:35篠山口



琵琶湖の隠れ家沖島ー昭和の世界と静かな孤島ハイキングー

○近江八幡駅一車0.5Hー堀切新港0.5Hー沖島・蓬萊山一船・車ー近江八幡駅 **山菜観察付**

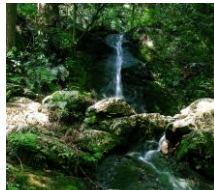
○歩行距離 約 5km ○標高差200M ○歩行時間 のんびり3H ○3~7名

黙って笑顔を引き出す安心感抜群の森直樹ガイド 当日経費¥2000前後(ガイド交通費)

4/29(祝)

丹波篠山 「笹見四十八滝」

集合時間 08:50
JR 篠山口駅
大阪7:25-8:35篠山口



丹波篠山の新緑の渓谷へー滝と新緑と山ご飯を楽しむハイキングー

○篠山口駅一車0.5Hー笹見四十八滝ー山ごはんー稜線ー篠山口駅 **山ご飯付**

○歩行距離 約 3km ○標高差300M ○歩行時間 のんびり3H ○3~8名

滝が人生の生き甲斐である中辻郁美ガイド 当日経費¥1500前後(山ご飯費、ガイド交通費)

5/02(土)

和歌山 「高森山と電車」

集合時間 08:50
JR 和歌山市駅
新今宮7:47-8:43和歌山市



岬半島の高森山と四国山ー幸せになれるようなめでたい電車で行くハイキングー

○和歌山市駅ー西ノ庄駅ー四国山ー高森山ー恐竜公園ー加太駅ー和歌山市駅 **海外のお茶付**

○歩行距離 約 8km ○標高差300M ○歩行時間 のんびり3H ○3~8名

海外添乗のプロ、80カ国を渡航した馬場つぐみガイド 当日経費¥500-1000前後(ガイド交通費)

5/09(土)

和歌山 「白崎海岸と重山」

集合時間 08:50
JR 和歌山駅
大阪7:05-8:35和歌山



和歌山白崎海岸・重山ー太平洋を覗む美しい白崎海岸と重山ハイキングー

○和歌山一車1Hー白崎海岸一番所山展望台ー重山ー神谷崎ー和歌山駅 **道の駅寄り道付**

○歩行距離 約 6km ○標高差250M ○歩行時間 のんびり3H ○3~8名

喋って笑顔を引き出す統率感抜群の太田光俊ガイド 当日経費¥2000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