



NS/2026 プロと歩く健康ハイキング

担当ガイド 加藤・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)がご案内します！

ガイド料
一律
¥13,000

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
○3~8名

六甲を知り尽くしたガイド 加藤智二ガイド

当日経費¥500前後(ガイド交通費)

10/31(土) 兵庫・播磨 「千ヶ峰」

集合時間 09:00
JR姫路駅山崎ショップ姫路
店前

7:45大阪-姫路8:49
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
○3~6名

喋って笑顔を引き出す統率感抜群の太田光俊ガイド

当日経費2000前後(生野銀山費用含む)

11/7(土) 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 7km ○標高差400M ○歩行時間 のんびり4H
○3~6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¥500前後 別途往復電車代¥700必要

12/12(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の形

解散 的形駅 15時頃



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 ○歩行 約8km ○標高差350M ○歩行時間 のんびり4H

○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)

1/11(祝月) 兵庫・姫路 「書写山と圓教 寺で写経体験」

集合時間 09:40
JR姫路駅中央改札口前

8:30大阪-9:34姫路
解散 15時頃書写ロー
プウェイ下駅バス停



新年の初登り。西の比叡山、書写山圓教寺の写経体験で心身整える

○姫路駅ー(バス)ー六角坂登山口ー山頂ー圓教寺(写経体験)ーお
茶屋で昼食ーロープウェイーロープウェイ下駅バス停

○歩行 約5km ○標高差300M ○歩行時間 2時間+圓教寺散策と写
経体験<15分程> ○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¥1,500前後 別途バスロープウェイ代必要

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)、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