



H30年度 奥多摩都民の森イベント

# 温泉グルメハイキング・第3回（小菅の湯）

3月16日(土)～17日(日) [1泊2日]

シリーズ「温泉グルメハイキング」第3回、初日は、奥多摩駅に集合し溪谷の路散策の後、シークレットランチと温泉を楽しんでいただきます。

二日目は近隣のバリエーションコースのウォーキング、多摩源流温泉「小菅の湯」にて温泉とランチを楽しみましょう。

寒い日に二日間ゆっくりと温泉につかり、日ごろ疲れた体を癒していただきます。

雨・雪が降ることを想定し、はきなれた軽登山靴又はウォーキングシューズ、カッパ、折り畳みの傘なども忘れずにお持ちください。

集 合
3月16日(土)
10時00分
JR奥多摩駅

解 散
3月17日(日)
15時20分
JR奥多摩駅

参加費
大人 14,000円
中高生 12,500円
宿泊費・食事代(4食)・入浴料 教材費・傷害保険料・指導料

※自家用車の場合は9時00分までに森の家へご来所ください。

※当日ご持参ください。

※全日程参加できる方が対象です(途中の参加等はできません)のでご了承ください。

※同封の参加確認書にご記入のうえ、期日までにご返送をお願いいたします。

※持病及び既往症のある方は、必ず医師の指示に従ってください。参加確認書へのご記入もお願いいたします。

※参加確認書ご提出の有無にかかわらず、前々日の午後1時以降のキャンセルにつきましては食事代等のキャンセル料が発生しますのでご注意ください。

※食物アレルギー等に対するメニューのご提供はしておりませんので、あらかじめご了承ください。

※管理者の許可のある場合を除き、以下の森林の産物の採取、持ち出し、持ち帰りを禁止いたします。

- ①下草、落葉、落枝、樹実及び菌類の類
- ②手入れのために伐採する樹木及び枝条の類
- ③土石及び根株、森林内に生息する動植物類、その他森林より産出されるもの



## 「栃寄森の家」

宿 泊

- ★男女別相部屋となります。全館禁煙ですのでご協力をお願いします。
- ★携帯電話は一部入りにくい機種があります。カード専用公衆電話が設置してあります。
- ★館内には給茶機(水・お湯・お茶)が設置してあります。飲料販売もあります。
- ★シャンプー・ボティソープは常備していますが、洗面用具・タオル類はございません。

# 温泉グルメハイキング・第3回

## 3/16(土) 深谷ハイキングとグルメ

10:00	JR奥多摩駅前集合 ⇒ 深谷歩きハイキング
12:00	お食事処(シークレット!)にて昼食
13:00	午後のハイキング開始!
15:00	(マイクロバス) ⇒ 奥多摩温泉「もえぎの湯」
17:30	もえぎの湯発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 森の家 受付・休息
18:00	夕食(夕食後はフリータイム)
22:00	消灯・就寝



## 3/17(日) のんびり歩きと温泉グルメ!

6:30	起床・着替え・室内清掃・荷物整理
7:30	朝食
8:30	森の家発(マイクロバス) ⇒ 軽いウォーキング
11:00	バス移動⇒小菅の湯着⇒湯たいたいタイム
12:00	のんびりとお食事⇒フリータイム ご入浴後ショッピングタイム⇒徒歩移動「道の駅こすげ」
14:30	小菅の湯発 ⇒(マイクロバス)
15:20	JR奥多摩駅解散



## 持ち物等

<b>リュック</b>	活動に必要な持ち物・貴重品等の入る大きさ(ザックカバーがあると便利)	<b>雨具</b>	傘やレインウェア(大きめの雨傘や折りたたみ傘もがあると便利)	<b>洗面用具</b>	歯ブラシ・タオル等
<b>バッグ</b>	活動に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等	<b>水筒</b>	必要量	<b>筆記用具</b>	メモ用
<b>靴</b>	防水性があり滑り難い運動靴またはトレッキングシューズ等	<b>防寒着</b>	十分な寒さ対策を!	<b>着替え</b>	着替え・寝間着等
<b>手袋</b>	防寒・防水性のあるもの	<b>行動食</b>	常温保存できるもの	<b>マグカップ</b>	食堂で使用する湯のみ茶碗またはマグカップ等

各自のご判断でご用意ください⇒健康保険証・救急用品・常備薬・サングラス・日焼け止め・双眼鏡・図鑑類・使い捨てカイロ

東京都奥多摩都民の森(体験の森)管理事務所 〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654番地

TEL 0428(83)3631 FAX 0428(83)3633

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

休館日 毎週月曜日・12月29日～1月3日

(ゴールデンウィーク・夏休みおよび10月と11月は無休/月曜日が休日の場合はその翌日)

お問合せ時間 午前8時30分～午後5時00分