



# 山里倶楽部・第4回(温泉とハイキング①)



**1月23日(土)~24日(日) [1泊2日]**

山里倶楽部・第4回は、温泉とハイキング。

1日目は武蔵御岳神社参拝と周辺をハイキング&奥多摩温泉「もえぎの湯」。2日目は奥多摩むかし道をハイキング&「小菅の湯」を予定しております。雨・雪が降ることを想定し、履き慣れた軽登山靴またはウォーキングシューズ、カッパ、折り畳み傘なども忘れずにお持ちください。また、当日の天候等により実施内容を変更する場合がありますのでご承知おきください。

集 合
1月23日(土)
9時50分
JR御岳駅前

解 散
1月24日(日)
15時40分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 10,400円
中高生 8,900円
宿泊費・食事代(3食)・入浴料・ 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。  
※ケーブルカー代(往復1,130円)が別途  
必要になりますので、ご了承ください。  
PASMO、Suicaのご利用が可能です。

※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。館内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機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。

# 山里倶楽部・第4回(温泉とハイキング①)

※天候・コース状況により適宜変更します。

## 1/23(土) 武蔵御岳神社参拝、周辺ハイキングと奥多摩温泉「もえぎの湯」

※集合時、行動に必要な物と、不要な物を分けてパッキングしておいてください。

9:50	JR御岳駅前集合 (マイクロバス) ⇒ 御岳登山ケーブル滝本駅 (ケーブルカー) ⇒ 御岳山駅
10:20	御岳山駅着 トイレ・準備体操 ⇒ 武蔵御岳神社参拝と周辺ハイキング 昼食は、12時頃現地にて(持参弁当)
14:00	御岳山駅 (ケーブルカー) ⇒ 滝本駅 (マイクロバス) ⇒ 奥多摩温泉「もえぎの湯」
14:30	「もえぎの湯」でのんびりと温泉タイム
16:30	「もえぎの湯」発 (マイクロバス) ⇒ 森の家(受付・休憩)
18:00	夕食 夕食後自由時間
22:00	就寝

## 1/24(日) 奥多摩むかし道ハイキングと「小菅の湯」

6:30	起床・着替え・荷物整理 (行動に必要な物と不要な物を分けてパッキングしてください。)
7:30	朝食
8:30	森の家発 (マイクロバス) ⇒ 奥多摩むかし道 奥多摩むかし道をハイキング 昼食は11時30分頃現地にて(お弁当)
12:30	マイクロバスにて移動 ⇒ 「小菅の湯」
13:00	「小菅の湯」でゆったりと温泉タイム
15:00	「小菅の湯」発 (マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅
15:40	JR奥多摩駅前解散

## 持ち物等 1月23日(土)の昼食(お弁当)をご持参ください。

リュック	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)	雨具	傘やレインウェア(大きめの雨傘や折りたたみ傘もあると便利)	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
バッグ	活動に不要な荷物を入れるバック・サブバッグ等	水筒	必要量	筆記用具	メモ用
靴	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	防寒着	十分な寒さ対策を!	着替え	着替え・寝間着等
手袋	防寒・防水性のあるものがお勧め	行動食	常温保存できるもの	マグカップ	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・ストック・携帯用カイロ・帽子

※体調を整え、しっかりとした準備でご参加ください。

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