



# 山里倶楽部・第5回(温泉とハイキング②)



**3月20日(土)~21日(日) [1泊2日]**

山里倶楽部・第5回は、温泉とハイキング。

1日目は青梅七福神めぐり。2日目は奥多摩むかし道をハイキング & 丹波山温泉「のめこい湯」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
3月20日(土)
9時30分
JR青梅駅前

※自家用車の場合は8時20分までに森の家へご来所ください。

解 散
3月21日(日)
16時00分
JR奥多摩駅前

参加費	
大人	9,700円
中高生	8,200円
宿泊費・食事代(3食)・入浴料・傷害保険料・指導料	

※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5回(温泉とハイキング②)

※天候・コース状況により適宜変更します。

## 3/20(土) 青梅七福神めぐり

※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。

9:30	JR青梅駅前集合 ⇒ 青梅七福神めぐり 昼食は12時頃現地にて(持参お弁当)
15:30	青梅七福神めぐり終了後、マイクロバスにて柗奇森の家へ
16:30	森の家着 受付・入浴・休憩
18:00	夕食 ※夕食後自由時間
22:00	消灯・就寝

## 3/21(日) 奥多摩むかし道ハイキングと丹波山温泉「のめこい湯」

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
9:00	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)
12:10	マイクロバスにて移動 ⇒ 丹波山温泉「のめこい湯」
13:00	「のめこい湯」でゆつたりと温泉タイム
15:00	「のめこい湯」発 (マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅
16:00	JR奥多摩駅前解散

## 持ち物等 1日目、3月20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があると便利)	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グ・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.fomin-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