



週末は山に登ってパワーチャージ！

女子限定！

キラキラハイキング

ゆっくり登って、絶景を楽しんだ後は温泉！
おひとり・初心者大歓迎！



経験者 100 人が選んだオススメの心地よいスポットあり！

スペシャルガイド
山口章さん
『山と渓谷』元編集長
国内海外の登山経験豊富な
ベテランガイド



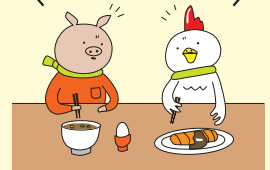
泊まる
建築雑誌でも取り上げられたことがある
おしゃれな施設に泊まってみよう！

東京から電車で約 100 分！



食べる
手軽で簡単に作れる
おいしい外ごはん
レシピを伝授！

地元の食材をおいしく調理してね！



2010年に新しくオープン



薪ストーブのある部屋でリラックス



キレイで清潔な宿泊室



景色を眺めながらの食事

期 日：5/11(土)～12(日) 1泊2日

1日目 = 森の中でアウトドアクッキング

2日目 = 山登り&温泉でキレイチャージ

集 合：安藤百福センター（長野県小諸市）

定 員：20名（最少催行人数12名）

締 切：4月30日（火）※定員になり次第メ切

参加費：9,800円

（期間中のプログラム料、宿泊食事代含む）
※当日現金にてお支払いください。

主 催：安藤百福センター（あんどうももふくせんたー）

スケジュール等は裏面をご覧ください

1日目のスケジュール

5月11日(土)

14:00 安藤百福センター集合

当日の公共交通機関時刻表(参考)

電車の場合

東京 11:44 発→小諸 13:28 着の便

高速バスの場合

新宿 10:30 発→小諸 13:35 着の便

※小諸駅からはタクシーで10分程度

15:00 新緑の森の中でお茶会(おやつあり)

16:00 ワイワイ外ごはんクッキング

18:00 夕食

20:00 焚き火を囲んで交流会

(星空ウォッチングあり)



※天候によっては森の中ではなく、薪ストーブのあるラウンジで実施

2日目のスケジュール

5月12日(日)

7:00 朝食

8:00 高峰高原へバス移動

9:00 高峰高原ビジターセンター到着
(トイレあり)

9:30 ゆっくり登山開始(黒斑山)

11:30 山頂到着

～絶景を眺めながらのお弁当～

14:00 高峰高原ビジターセンター到着
(トイレ休憩後バス移動)

15:00 安藤百福センター到着

15:15 部屋清掃

15:30 終了・解散

※希望者のみ温泉(500円:自費)

※スケジュールは予告無く変更場合がございます。あらかじめご了承ください。



宿泊について

- ・原則として相部屋(2~4人)
- ・アウトバス、アウトトイレ
- ・セルフサービススタイル(ベッドメイキング等)

木目調の石を使った浴室



安藤百福センターに備え付けてあるもの

シャンプー、リンス、ボディソープ、ドライヤー

※上記以外のもはございません

フェイスタオル、バスタオル、歯磨きセット等の
アメニティおよびパジャマ等の生活用品はご持参
ください(スリッパはございます)

施設についての詳細はホームページをご覧ください

「安藤百福センター」で検索

今回の山登りに必要な装備と持ち物

- ・山を歩く動きやすい服装
- ・防寒着(ウインドブレーカーやパーカー)
- ・靴(軽登山やトレッキング用)
- ・帽子
- ・手袋
- ・ザック(目安として20ℓ~30ℓの大きさ)
- ・レインウェア(上下別々のものが望ましい)
- ・水筒(ペットボトル可・センターでも購入可)
- ・保険証
- ・タオル
- ・他各自必要なもの



※2日目のお弁当は主催側で用意します

お問い合わせ・お申し込み

安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター(略称:安藤百福センター・長野県小諸市大久保1100)

TEL 0267-24-0825

FAX 0267-24-0918

E-mail info@momofukucenter.jp

担当:小島

お申し込みの際は【氏名・年齢・職業・住所・電話番号・E-mail・山登りの経験】をお知らせください。