



R6年度 奥多摩都民の森イベント

山里倶楽部・第3回(温泉とハイキング①)



1月16日(木)～17日(金) 1泊2日



山里倶楽部・第3回は、温泉とハイキング。

1日目はJR青梅駅から七福神を巡るハイキング&生涯青春の湯「つるつるの湯」。

2日目は武蔵五日市周辺のハイキング&秋川渓谷「瀬音の湯」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、当日の天候や温泉施設の営業状況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16日(木)
10時00分
JR青梅駅前

解 散
1月17日(金)
16時30分
JR武蔵五日市駅前

参加費
大人 11,060円
中高生 9,560円
宿泊費・食事代(3食)・入浴料・ 傷害保険料・指導料

※解散が武蔵五日市駅となりますので
自家用車での参加はご遠慮下さい

※当日ご持参ください。
釣り銭のないようご協力お願いします。

※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。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。

★シャンプー・ボデ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3回(温泉とハイキング①)

※直近の天候等により、実施内容を変更する場合があります。

1/16(木) 青梅駅周辺ハイキングと生涯青春の湯「つつる温泉」

※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。

10:00	JR青梅駅前集合（行動に不要な荷物はマイクロバスにお願いします。）
10:10	準備体操後、七福神を巡る青梅駅周辺ハイキング
12:00	七兵衛公園着 昼食(持参弁当)
12:40	七兵衛公園(マイクロバス) ⇒ 生涯青春の湯「つつる温泉」
13:30	「つつる温泉」でのんびりと温泉タイム
15:30	「つつる温泉」発(マイクロバス) ⇒ 森の家(受付・休憩)
16:30	栃寄森の家着(受付・休憩)
18:00	夕食 夕食後自由時間
22:00	就寝



1/17(金) 武蔵五日市周辺ハイキングと秋川渓谷「瀬音の湯」

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）⇒ 武蔵五日市周辺を歩きます。コースについては当日の状況で決定 昼食は12時00分頃現地にテ（お弁当）
13:30	秋川渓谷「瀬音の湯」でゆったりと温泉タイム
15:30	「瀬音の湯」発（マイクロバス）⇒ JR武蔵五日市駅
16:30	JR武蔵五日市駅前解散



持ち物等 1日目の昼食(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・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管理事務所

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/>

〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654番地

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