

# 御岳残雪ウォーキング

今年は残雪豊富な標高3067mの木曾御嶽山。御嶽ロープウェイに乗って7合目に到着後、8合目小屋付近までストックと簡易アイゼンで残雪をウォーキングします。山岳経験豊富なガイドがご案内する特別企画です。

～高原の新緑も楽しみながら～

開催日

第1回 5月27日(土) - 28日(日)  
第2回 6月3日(土) - 4日(日)

時間 集合14:00 解散(翌日) 16:15

集合場所 木曾おんたけ健康ラボ

参加費 8,500円税込 (ガイド料、ロープウェイ乗車料、入浴代、保険料込)

※別途、宿泊費(現地精算9,600円税込1泊2食)・昼食代

最小催行人数  
2名様



簡易アイゼン

※ストック・簡易アイゼンを無料貸し出しいたします。

定員 各回10名 ※参加者は中学生以上、登山できる体力がある方を対象とさせていただきます。

宿泊先 「ロッジ上天気」TEL0264-44-2131 <http://www.jotenki.com/>

長野県木曾郡木曾町開田高原西野6322-419

お申込み 裏面の申込用紙をご記入の上、FAXにてお申込みください。

◎お申込みいただいた方全員に詳細案内をお送りいたします。

★お申込み締め切り★  
開催日の  
3日前!

※1日目の散策ウォークを行わず、2日目のみの参加の場合も、準備のため前泊のプランとなります。詳細については、木曾おんたけ健康ラボへお問合せください。

★新緑の高原と御岳中腹の残雪を楽しむ贅沢企画!!

★夜にはスライドを見ながらの楽しいミーティングでしっかり準備!

## ◆ 持ち物 ◆

飲み物(500ml以上)	着替えシャツ
トレッキングシューズ(防水)	カメラ
防寒具(レインウェア)	タオル
補助食	ゴミ袋(ビニール袋)
お金	ティッシュペーパー
常備薬(必要な方)	宿泊に必要なもの

## [アクセス]

お車…中央道伊那インターを下り国道361号線で岐阜県高山市方面へ向かい木曾開田高原へ。所要時間は伊那インターから約60分。開田高原観光案内所付近。

電車…JR中央本線木曾福島駅降車。路線バスにて駅前から開田高原線に乗車。バス停木曾馬の里入口で降車。所要時間35分。

## ～イベントについて～

◎こちらのイベントは小雨決行です。大雨や雷などの注意報または警報が出た場合は中止となる場合がございますのでご了承ください。

◎こちらのイベントは宿泊とのセットプランです。

◎お申込み後、詳細案内を送らせていただきます。

◎天候によりコースや内容が変更になる場合がございます。

## = 行程 =

1日目[14:00]集合・受付…[14:10]オリエンテーション・健康チェック…[14:30]木曾馬の里散策ウォーキング出発…[15:30]木曾ラボ =移動= やまゆり荘温泉入浴 [16:00～17:00]…[17:10]宿チェックイン[18:30]夕食…[20:00]ミーティング

2日目[8:00]宿チェックアウト…[8:30]御岳ロープウェイ着…[9:00]残雪ウォーク出発…[13:00]展望レストランジューベン昼食…[13:40]終わりの会…[14:00]終了・解散

～高原の遅い新緑の中の散策、旬の食材使った夕食、そして雪残る中腹をガイドと歩く特別な一日～

●お申込み・お問合せ●

木曾おんたけ健康ラボ

TEL 0264-24-0870 FAX 0264-24-0871

〒397-0301 長野県木曾町開田高原末川1899-4



木曾町開田高原ステイ&ウォーク

ロッジ上天気 プラン申込書

<FAX 0264-24-0871>

◆参加希望日

希望日を選択して○印を記入

申込日 平成 年 月 日

開催日	参加希望日	参加人数	交通手段	集合・解散時間
5月27日(土) - 28日(日)			マイカー・公共交通機関 ・その他( )	集合14:00 解散(翌日)16:15
6月3日(土) - 4日(日)			マイカー・公共交通機関 ・その他( )	集合14:00 解散(翌日)16:15

※ウォーキング申込み後にお宿の手配となります。ご希望の日にご宿泊できない場合もあります。  
その場合は、おんたけ健康ラボよりお客様にご連絡いたします。

フリガナ					性別
(代表者)お名前					男・女
生年月日	西暦	年	月	日	生まれ ( ) 歳
(代表者)連絡先	〒				
(代表者)電話番号	電話 ( )		FAX ( )		-
	携帯電話				-
e-mail					
参加人数	組	男性 人	女性 人	ご希望のお部屋数	部屋
	人				

\* 代表者様以外の方のお名前を下記にご記入下さい。

申込者名	性別	住所	電話番号	年齢
		〒		
		〒		
		〒		

※今回頂いた個人情報は、ご案内などに係わる連絡時のみ利用し、他の目的には使用しません。

◆滞在期間の記入

開田高原では何日間滞在予定?	・ _____ 日間滞在予定
----------------	----------------

★本プランに関すること★

- ・ 申込は希望日の7日前までをお願いします。 ・ 小雨決行です。 ・ お申込み後は詳細案内を送付いたします。
- ・ 参加費にはガイド代、ロープウェイ乗車料、入浴料、保険代が含まれております。  
注意：ウォーキング参加費と宿泊費は別です。(宿泊代は直接お宿にお支払ください)  
2日目の昼食は自由に召し上がっていただきたいので、参加費とは別途個人払いとさせていただきます。
- ・ 集合時間を変更したい場合はご相談ください。

健康ウォークとは・・・健康や自然に詳しい木曾ヘルスツアーガイド(ウォーキングインストラクター)が同行します。樹に触れたり、水の音、鳥の声に耳を澄ませたり五感を刺激しながら楽しいウォークです。森の中を歩くと、ストレスが減少したり、免疫力がアップしたりします。また、適度な凹凸やアップダウンは脚力アップに効果的です。ウォーク前後やコースの途中でもストレッチ。疲労を残さないウォーキングが特徴です。

■ウォーク企画運営■

木曾おんたけ健康ラボ 〒397-0301 長野県木曾郡木曾町開田高原末川 1899-4 開田郷土館内  
TEL/0264-24-0870 FAX/0264-24-0871 http://www.ontakelabo.jp