

# 札幌近郊ゆるハイク & いで湯♨️ハイキング で冬の運動不足を解消しませんか？

冬は寒いし滑るし…コロナも怖いし…と、ついついおうちに籠もりがち？

でもホントに怖いのは運動不足による身体能力の低下、そしてストレスによる気分の落ち込み。

油断していると、歩行機能低下や精神不安等のリスクが高まります。

十分な新型コロナ対策を講じた上で、適度な山歩きを続ければ体力維持と気分転換の一石二鳥！

‘がんばらない’ **札幌近郊ゆるハイク** でリフレッシュしませんか？



○最少催行人員4名・ツアーリーダー同行      ○BT=バスターミナル

○新型コロナ対策のためマスク着用、会話控えめをお願いいたします

注意:GoToトラベルキャンペーンの一時停止措置等により割引を適用できない場合があります。あらかじめご了承ください。

月	日(曜)	コース名	旅行代金	▲どうみん割	実質代金
2021年 1月	6(水)	三角山311m～大倉山307m	3,000円	—	3,000円
	<b>歩行レベル★</b> 「札幌アルプス」とも称される市民お馴染みの山脈をプチ縦走！ 円山公園BT集合(9:00)同解散 歩行約3時間 *昼食、バス代各自 3名より催行				
	8(金)	円山225m～旭山183m	3,000円	—	3,000円
	<b>歩行レベル★</b> 冬も登山者が絶えないお手軽な円山を三角縦走し、秘密の抜け道を通って旭山公園へ！ 円山公園BT集合(9:00)同解散 歩行約3時間 *昼食、バス代各自 3名より催行				
	13(水)	盤溪市民の森～三菱山482m	6,000円	▲3,000円	3,000円
	<b>歩行レベル★</b> 中央区ばんけいスキー場の三菱山へ、北側「市民の森」からアプローチ！ 3名より催行 円山公園BT集合(9:30)同解散 歩行約3時間 *昼食、バス代各自 スノーシュー-無料以外有り				
	15(金)	小林峠～藻岩 T6分岐360m～旭山	7,000円	▲3,000円	4,000円
	<b>歩行レベル★★</b> 藻岩山の裏ルート、静かな森の縦走路をT6分岐経由旭山公園へ！（藻岩山には登りません） 円山公園BT集合(9:30)同解散 歩行約4時間 *昼食、バス代各自 スノーシュー-無料以外有り 3名より催行				
	20(水)	盤溪山604m～奥盤溪山675m	7,000円	▲3,000円	4,000円
	<b>歩行レベル★★</b> 藻岩山の裏ルート、静かな森の縦走路をT6分岐経由旭山公園へ！（藻岩山には登りません） 円山公園BT集合(9:30)同解散 歩行約4時間 *昼食、バス代各自 スノーシュー-無料以外有り				
22(金)	西野山251m～宮丘公園	6,000円	▲3,000円	3,000円	
<b>歩行レベル★</b> 知られざる西区の裏山・西野山(ピーク251)から展望の良い宮丘公園へプチ縦走！ 宮の沢BT集合(9:30)同解散 歩行約3時間 *昼食、バス代各自 スノーシュー-無料以外有り 3名より催行					

2021年 1月	27(水)	福井山273m～五天山303m	6,000円	▲3,000円	3,000円
	<b>歩行レベル★</b> 西区福井の小ピークから五天山へのプチ縦走！ 3名より催行 発寒南駅BT集合(9:30)同解散 歩行約3時間 *昼食、バス代各自 <b>スノーシュー-無料レンタル有り</b>				
	29(金)	西岡公園～焼山261m	6,000円	▲3,000円	3,000円
	<b>歩行レベル★</b> 静かな西岡水源池から豊平区最高峰・焼山へ！ 3名より催行 登川駅BT集合(9:30)同解散 歩行約3時間 *昼食、バス代各自 <b>スノーシュー-無料レンタル有り</b>				

そうこうしているうちに2月になります。今年は雪まつりもないしとても静かな札幌市内。  
でも一年で最も寒いこの季節、静かすぎて寂しい、気が滅入る…札幌の山歩きも少し飽きた？

そんな季節はちょっと札幌を離れてミニ温泉旅行が最適です。

でも、ただ泊まるだけなら物足りない…それならやっぱり歩きましょう！

‘あつたま〜る’ **いで湯** **ハイキング** で心身ともに癒やしツシュ!



○最少催行人員4名・ツアーリーダー同行 ※詳しい日程は後日決定します

○基本2名1室、新型コロナ対策のためマスク着用、会話控えめでお願いいたします

月	期日	行き先	旅行代金	GoTo割	実質代金
2021年 2月	1月下旬～ 2月上旬	然別湖温泉 冬の然別湖探訪と タウシュベツ橋梁ハイク2日間	64,000円	▲12,000円	52,000円
	<b>歩行レベル★</b> 交通費込み、昼食は各自 <b>スノーシュー-無料レンタル有り</b> 冬の2カ月だけ然別湖上に出現する「然別コタン」。そのイグルー(家)の中で多彩なアクティビティを体験。 ○最少催行人員:6名 翌日は氷結した糠平湖上を横断して <b>タウシュベツ橋梁スノーハイク</b>				
	2月上～中旬	洞爺湖温泉・西山・金毘羅山ハイク3日間	40,000円	▲10,000円	30,000円
	<b>歩行レベル★</b> <b>公共交通費は各自</b> (温泉送迎バス利用の場合あり)、夕朝食各2回付(昼食は各自) ○最少催行人員:4名 洞爺湖温泉2連泊、火山地形のトレイルハイクを楽しみます！				
	2月上～中旬	登別温泉・地獄谷・大湯沼ハイク3日間	40,000円	▲10,000円	30,000円
	<b>歩行レベル★</b> <b>公共交通費は各自</b> (温泉送迎バス利用の場合あり)、夕朝食各2回付(昼食は各自) ○最少催行人員:4名 登別温泉2連泊、活発な火山活動に接するトレイルハイクを楽しみます！				
	2月中～下旬	定山溪温泉・銚子口・薄別ハイク3日間	30,000円	▲7,000円	23,000円
	<b>歩行レベル★</b> <b>公共交通費は各自</b> (温泉送迎バス利用の場合あり)、夕朝食各2回付(昼食は各自) ○最少催行人員:4名 定山溪温泉2連泊でゆっくり。周辺のトレイルハイクを楽しみます！				
2月下旬	ウトロ温泉・知床・冬のハイキング2日間	68,000円	▲12,000円	56,000円	
<b>歩行レベル★</b> 交通費込み、昼食は各自 <b>スノーシュー-無料レンタル有り</b> ○最少催行人員:6名 <b>スノーシューで知床冬の絶景をハイキング!</b> 凍った滝を見たり動物ウォッチングしたり、オプションで希望者は流水オアークも(現地ガイド同行)！					