



景信山登山 & 山頂お餅つき♪

草木が芽吹き、美しい新緑がキラキラと光り輝く春の山を歩いてみませんか？

生命エネルギーをたくさんもらえること間違いなしです！

今回はランチ付き♪山頂のすがすがしい新鮮な空気の中で、お餅つきをします\(^o^)/

山の気をたっぷり吸いこんだお餅を食べたら、元気になっちゃいますよ～

お友達とお誘い合わせの上、ぜひご参加くださいませ(^-^)/

景信山は、高尾山と陣馬山の間にあり、晴れていれば広い山頂から富士山や奥多摩の山々の眺めが楽しめます。標高 727.1m 陣馬山より低く、高尾山より高い山です。山頂までの所要時間は、およそ 60 分。少し物足りない感じがするかもしれませんが、山は山！侮ってはいけません！登山のご経験豊富なインストラクター相澤史人氏にティーチングを受けながら安全に登ります。

以下の持ち物・注意事項をしっかりと守って、山登りを楽しみましょう!(^^)!

- 日 程 : 2019 年 5 月 5 日(日)
- 集合場所 : JR 中央線・京王線 高尾駅 北口改札
- 集合時間 : 8:20
- 服 装 : 動きやすい服装、長ズボン、滑りにくく歩きやすい靴
※あればトレッキングシューズ、無ければスニーカー(革靴は不可)
- 持ち物 : リュック、レインコート、防寒具、帽子、軍手、水 500ml～1ℓ
※ 山にリュックは必須です (先着 2 名様までお貸出し可能 ご参加お申込み時にお申し出ください)
※ 100 円均一のもので良いので、レインコートをご持参ください (山で傘は自分にも人にも危険です)
※ 山頂は冷えるかもしれませんので、ダウンやフリースをご持参ください
- 参加費 : 一般の方 : 800 円 会員の方 : 500 円 (お釣りのないようご用意ください)
※ 当日受付時にお支払いいただきます
※ 交通費その他の実費はご負担ください
※ バス代用に Suica、Pasmo はチャージしておいてください
(高尾駅から小仏までのバス代 : 片道 230 円)
- ランチメニュー : つきたてのお餅、山菜天ぷら、なめこ汁
- 申込先 : お名前と当日ご連絡が取れるメールアドレスとお電話番号を明記してください
Email : info@shinshinryochi.com
- 申込締切 : 5 月 4 日 13:00 まで
※ ランチ予約の都合上、お早目にお申込みいただけますと大変助かります
※ 直前までご都合が分からない方は、事前にその旨お知らせください
- インストラクター : 相澤史人氏 トレッキング & お餅つきをインストラクト(^^)
- 主 催 : 心身療治研究所 所長 椎名美恵子



時間に余裕があったら樹木気功をやりま
す。樹木気功とは、樹の気で心と体を浄化
するとっても気持ちの良い気功法です♪
(シーズン中なので混雑が予想されます…
人が多すぎたらやりません)

インストラクターからの一言

気持ちの良い新緑と、つきたてのおもちを楽しみ
ましょう。皆様のご参加をおまちしております。



- ★ 解散は 16:00 前後の予定ですが、すれ込む可能性がございますので、後のご予定は余裕を持ってお考えください。
- ★ 安全の為に登山経験が豊富な方にインストラクトをお願いし、ティーチングの元に登山致しますが、安全管理の責任をインストラクターおよび当研究所が負うものではありません。全ての行程において、安全管理の責任はご自身にあることをご承知おきください。