

2025年度行事計画書

作成

2025/04/01

行事名称	中山道・有名宿（奈良井宿・馬籠宿・妻籠宿）ハ仲間			主催	松寿会関東ブロック ハイキング同好会
	日本最大の旧宿場町を江戸時代にタイムスリップしてハ仲間			開催場所	旧・中山道（長野県・岐阜県）
実施日	2025年11月11日（火） ～11月12日（水）	申込 期限	2025年7月31日		
集合	2025年11月11日 特急あずさ13号松本行・車内集合				
内容	ランク	形態	主要駅から集合駅までの交通機関情報ルート選択や時間は参考です		
	らくらく：◎ 健脚：○	民宿 宿泊	往路(11/11)	新宿10:00(特急あずさ13号松本行)→立川10:25→八王子10:33→12:27塩尻 塩尻12:41中津川行→13:04奈良井（大人休日≒4,950円）	
歩行距離、標高差	らくらくコース:宿場内散策		帰路(11/12)	奈良井8:43中津川行→10:02南木曾（南木曾で途中下車）	
	健脚コース:歩行≒10km 上り170m、下り370m			南木曾15:55(特急しなの16号)→17:07名古屋17:31ひかり658号→18:53新横浜 →19:05品川→19:12東京・・・（大人休日≒9,700円）	
概算費用	東京発				
	35,000～40,000	奈良井宿宿泊	民宿しまだ（0264-34-2678）・・・8名にて仮予約済み		
行程	【11月11日】				
	奈良井駅13:04→徒歩5分→民宿しまだへチェックイン荷物を各自の部屋に預ける				
	14:00～17:00：奈良井宿自由見学				
	17:00～18:00：入浴 18:00～20:00：夕食（各部屋にて懇談）				
【11月12日】					
7:00起床 7:20～8:10朝食 8:20民宿発・・・奈良井駅へ					
奈良井駅8:43中津川行→10:02南木曾10:10おんたけ交通バス馬籠行→10:45馬籠800円					
※これより先は健脚班とらくらく班に分かれて行動					
【健脚班・・・R:米田】・・・全長10km 馬籠峠までは上り標高差170m 馬籠峠～妻籠宿までは下り370m					
馬籠宿10:45→馬籠宿見学→12:10馬籠峠→一石立場茶屋・昼食→13:20男滝・女滝→14:30妻籠宿見学(14:50)→(15:30)南木曾駅					
【らくらく班・・・R:山口】・・・宿場内のハ仲間と両宿場とも2～3km/のゆったりハイキングです。					
馬籠宿バス停10:45→馬籠宿見学+昼食→馬籠宿バス停13:25→600円→13:51妻籠宿バス停→妻籠宿見学→妻籠宿バス停(15:26)→(15:35)南木曾駅					
南木曾15:55(特急しなの16号)→17:07名古屋17:31ひかり658号→18:53新横浜→19:05品川→19:12東京・・・（大人休日≒9,700円）					
記事	 				
装備	健脚コース（雨具、ザックカバー、帽子、手袋、タオル、昼食、行動食、水筒、テルモス、健康保険証、救急薬品・常備薬） らくらくコース（一般屋外行動）				
申込み	担当	米田 徳光	TEL・携帯	0473-64-0756	080-5047-0138
			mail	<a href="mailto:tyoneda13654@gmail.com">tyoneda13654@gmail.com</a>	
問合せ	副担当	富塚 健	TEL・携帯	042-552-0151	080-5047-0138
			mail	<a href="mailto:tomizuka.t777@gmail.com">tomizuka.t777@gmail.com</a>	
		山口 勇	TEL・携帯	042-552-0151	090-1438-0151
			mail	<a href="mailto:i-yama@t-net.ne.jp">i-yama@t-net.ne.jp</a>	