

# 春の健康ハイキング

陽春の候、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。平素は特定非営利活動法人ユニオンスポーツクラブへのご理解・ご協力を賜り誠にありがとうございます。ユニオンスポーツクラブは、2004年の立ち上げから15年目を迎え、今では、園児の体操教室からシルバー体操まで、多世代、多種目の活動を行っております。、5年前に北本市にあるNPO法人さいたま山に親しむ会とのコラボ企画でハイキングを行いました。その後同企画は行っていませんでした。前回に参加された方から、また企画をして欲しいという要望があり、今回の第2回にいたしました。山に親しむ会さんは毎月、本格的に山登りをしている団体ですのでハイキングと言っても軽い登山というイメージの内容になっており、日頃の運動不足の解消、自分たちの輝ける場作りとなるような企画となっています。詳細は以下の通りとなります。バスの定員から、先着、15名とさせていただきます。

実施日

2019年5月29日(水)

時間

集合 鴻巣市役所 7:00、北本市役所 7:15、城山公園駐車場 7:30。  
解散 18:00頃 ※詳細は参加者が決まり次第決定します！

歩行

約5時間／往復

標高差

650m

コース

鴻巣ー北本ー圏央道青梅ICーさわらびの湯ー白谷沢コースー岩茸石ー棒ノ嶺ー岩茸石ー滝ノ平尾根ーさわらびの湯ー温泉入浴ー往路を戻る

参加費

7000円(入浴料込、手作りスープもあります。当日徴収)

持ち物

動きやすい服装・運動靴(登山専用でなくても可)・弁当・水筒・おやつ・雨具・タオル・手袋・帽子・おやつ・おわん・おはし

## 初心者向け！一番人気の沢登り登山コース 棒ノ嶺

～棒ノ嶺について～

棒ノ嶺にはたくさんのハイキングコースがありますが、その中でも一番人気の白谷沢コースから登りましょう。このコースは埼玉県側の「さわらびの湯」から出発して、白谷沢沿いの溪谷道から山頂に登り、滝ノ平尾根を下って出発地に戻って来る周遊コースです。沢の核心部では岩壁が両側から迫り、小滝を登るなど沢登り気分が味わえますが、特別な技術や装備は必要ありません。さあ、新緑の清流を遡る楽しい日帰りハイイクに是非ご参加ください。！



【お問い合わせ・お申込先】特定非営利活動法人ユニオンスポーツクラブ  
E-mail info@union2004.com  
TEL 080-3015-6112 (担当杉浦) / FAX 048-787-3169