

たかお会 第166回活動計画書

活動名	筑波山ハイキング
概要 目的	百名山の一つで、男体山（871m）と女体山（877m）の双耳峰からなります。ロープウエーとケーブルカーを利用して歩行時間が短い計画となっています。天気が良ければ、富士山も見えます。
実施期日	【実施月日】 2023年9月28日（木曜日） 雨天中止の場合は、10月5日（木）に実施。 【中止・延期の連絡】 中止の場合は9月26日（火曜日）PM6：00までにメールで連絡します。
集合場所 と 時間	1. 【集合場所】—— つくばエクスプレスつくば駅 改札出口 2. 【集合時間】—— 午前10：45 11：00発のバスに乗るので、遅れないようにお願いします。 駅からバス停までは、歩行5分です。
コースの概要	つくば駅→つつじが丘バス停（50分）→女体山ロープウエー乗り場（徒歩5分） →女体山駅（6分）→女体山頂上經由御幸ヶ原（徒歩20分・昼食）→男体山頂上 （登山20分）→御幸ヶ原（下山15分）筑波山頂ケーブルカー駅→宮脇駅（8分） →筑波山神社（徒歩5分）→つくば湯（徒歩10分）→筑波山神社入口バス停 （徒歩10分）→つくば駅（40分）
持参するもの	雨具、飲料水、常備薬、保険証（写）、敷物、ストック、着替え、入浴セット ★山道は急な箇所もあるので、手袋・ストックがあると助かります。 【食糧】—— 昼食・飲料・嗜好品 【服装】—— トレッキングスタイル・ハードソール靴・帽子・タオル・扇子他
参加申し込み	【締切日】—— 9月23日（土） 【参加申込】—— 下記Eメールへお申し込みください。 アドレス takaokaikanji@ml.npo-idn.com 初参加の方は、傷害保険契約がありますので、住所・氏名・生年月日を上記アドレスへ連絡ください。（これは、たかお会幹事宛のアドレスです）
参加費 その他	1,000円/人； 当日参加した総務幹事に納入してください。 「つくば湯」入浴料（¥1,100）と、その後の反省会（自由参加）費用は上記とは別料金です。 ★JAF 会員券提示で、入浴料¥100引きとなります。
緊急連絡先	【下記の幹事携帯電話へ】 企画幹事 松本 090-8313-6267 総務幹事 東川 070-4285-7551 武田 090-5579-4516 （急に参加できなくなった場合など必ず連絡ください。）
備考 （連絡事項）	つくばエクスプレスの乗車駅の券売機で「筑波山きっぷ」を購入すると約¥1,000安くなります。電車、バス往復運賃とロープウエー&ケーブルカーの乗車料金が含まれます。（例：北千住駅で購入すると¥4,110です。） 参考； 北千住駅9：54発エクスプレス快速つくば駅10：37着