

IDN Outdoor Club
NPO 自立化支援ネットワーク・アウトドアクラブ
たかお会 第184回活動計画

活動名	大多摩 ウォーキングトレイル																														
概要 目的	鳩ノ巣駅から多摩川沿いの渓谷美を楽しみながら奥多摩駅へと続く約5 kmのハイキングコースです。つり橋を渡り、水面を渡る風に身も心も冷されるといいですね。ひと汗かいたら温泉で癒されましょう。日頃の運動不足を補いましょう。																														
実施期日	【実施日】2025年9月19日(金)【予備日9月24日(水)】 ※延期、中止の判断は前々日に行い、同日PM 7:00までにメールで連絡致します。																														
集合場所 時刻	【集合場所】JR 青梅線鳩ノ巣駅 改札出口 【集合時間】午前 10:50																														
コースの概要	鳩ノ巣駅ー双竜の滝、水神宮ー鳩ノ巣渓谷(巨岩、奇岩が楽しめる)ー(昼食)ー白丸ダムー数馬峡遊歩道ーもえぎの湯(足湯、温泉タイム)ー(10分) 奥多摩駅 <参考> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;">駅 発</td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;">奥多摩駅発</td> </tr> <tr> <td></td> <td>新宿</td> <td>ー</td> <td>立川</td> <td>ー</td> <td>青梅</td> <td>ー</td> <td>鳩ノ巣</td> <td></td> <td>15:21</td> </tr> <tr> <td></td> <td>8:54</td> <td></td> <td>9:39</td> <td></td> <td>10:14</td> <td></td> <td>10:45</td> <td></td> <td>16:06 16:54</td> </tr> </table> 乗り継ぎあり 1本前の電車は鳩ノ巣着10:00 *ダイヤ改正時変更があります		駅 発								奥多摩駅発		新宿	ー	立川	ー	青梅	ー	鳩ノ巣		15:21		8:54		9:39		10:14		10:45		16:06 16:54
	駅 発								奥多摩駅発																						
	新宿	ー	立川	ー	青梅	ー	鳩ノ巣		15:21																						
	8:54		9:39		10:14		10:45		16:06 16:54																						
持参するもの	雨具、飲料水、常備薬、保険証(写)、敷物、ストック(持っている人)、着替え 【食糧】 —— 昼食・飲料・嗜好品 【服装】 —— トレッキングスタイル・履きなれた靴・帽子・タオル・他																														
参加申込み	【締 切 日】9月13日(金) 【参加申込】 メール(下記アドレス)でお申し込みください。 アドレス takaokaikanji@ml.npo-idn.com (これは、たかお会幹事宛のアドレスです) 初参加の方は、傷害保険契約がありますので、住所・氏名・生年月日を連絡ください。																														
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。 懇親会はもえぎの湯で行う予定です。(自由参加)																														
緊急連絡先	【下記の幹事携帯電話へ】 企画幹事 西野 090-8774-3719 総務幹事 西野 090-8774-3719 東川 070-4285-7551 (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)	1. 最低催行人員は4人とします。 2. 懇親会はもえぎの湯で考えています。																														