

# 秋の野外教室詳細

## ①蓮の花サイクリング IN 日本海

上越高田公園は見事な蓮の花真っ盛りです。この蓮の花をたっぷり楽しんでから、関川サイクリング道路を約9キロ走り、日本海舟見公園（この夏、子ども達が海水浴に行った思い出の場所）までサイクリングする絶好のフラットなサイクリングコースです。

天気がよければ、砂浜海遊びが出来ますね。更に、この近くに、上越名物の笹団子の一番おいしい老舗のお店を発見しました。蒸かし立てを出してくれます。お土産にぜひ。

そんな楽しいサイクリングのご案内です。

9月3日（日） 午前9時 雨天決行

集合：高田公園駐車場P3集合（高田城橋を左に見て右折）

持ち物：自転車 昼食 水着類 水筒類 雨具 サンダル をリュックに入れる

参加費：親子 5000円 幼児のみ（年中以上）4000円 小学生 3000円

自転車レンタル料 2000円

## ②竹筒パン&スープ作り in 大地

初秋の大地で遊ぶ味わう絶品の竹筒パン。竹の水分が蒸気となって、パン生地にしみこむ竹筒パン。更に、その容器を使って楽しむスープ作り。焚き火をしながら、秋の一日を楽しんで見ませんか。

9月11日（月 振替休み）

集合：午前9時半大地集合 雨天決行

持ち物：生地こねボール・強力粉（食べる量）・中に入れたいモノ（干しブドウやナッツ、ドライフルーツなど） スープ用野菜 スプーン  
のこぎり ペンチ ナタ（ある方） 雨具 軍手

参加費（親子一組）4000円

## ③乗鞍岳（3026）自転車登山&飛騨高山IN青年の家 日帰り参加可能

サイクリストの憧れの乗鞍ヒルクライム。ここに、ぜひ大人も子どもも挑戦してみませんか。未知の世界、自分の限界に挑戦してみたい方、自分の殻を破ってみたい方などの大人にもぜひお勧めです。達成感、満足感、充実感を、3000mの雪の残る山岳景色が、その疲れを吹き飛ばしてくれるでしょう。時間をかければ、小学生（小4以上）も可能です。

小3以下そして幼児は、バスで乗鞍2800mまで行くことが出来ます。子どももお預かりすることも可能ですので、ご相談下さい。

自転車乗らずにバス登山の参加も可能。

その夜は、乗鞍青年の家で完登お祝い会を開き、レクレーション等で宿泊。翌日は、飛騨高山周辺をサイクリングまたは西穂高ロープウェイ散策などを予定。天候により、奥飛騨温泉郷巡りもあるかも知れません。

9月16日（土）

集合：午前5時大地集合 乗鞍3本滝駐車場7時 スタート7時半

頂上畳平11時（早い人で9時半） 下山14時

乗鞍青年の家16時半チェックイン 卓球や体育館レク 風呂 夕食

9月17日（日）

朝6時半起床 朝食後 9時飛騨高山へ。サイクリング等  
大地4時頃

持ち物：出発日の朝 昼食 自転車 雨具 防寒着 リュックサック  
宿泊出来る持ち物 等

参加費：小学生親子14000円 小学生12000円 幼児親子は要相談。

自転車レンタル料2000円

※乗鞍登山バス代 2日目のお昼代別途

## ④百名山 南アルプス仙丈ヶ岳&甲斐駒ヶ岳 同時登山

10月1日（日）から2日（月）

詳細は別途