

イケイケハイキング教室は、健康維持と日頃のストレス発散のため、知らない土地を見聞きたり自然の風景や歴史的な景観を楽しむために軽装で、小高い丘や山を越えその中腹を横切るコースもあり、一定のコースや距離をみんなで、楽しく歩きます。毎回お楽しみ昼ランチ&カフェタイムも大好評です！ *申込開始日：3月19日（日）13時00分～4/4（火）まで募集。 <u>ご本人による申込と致します。（代理、預かり等）はお受けできません。申込開始日の受付、予約等はお受けできませんのでご注意ください。</u>					
●実施日：4月～12月 毎月1回 第2土曜日 ●出発：7時00分～17時00分頃まで（移動も含む） ●集合場所：すばーく中山（6：45集合）					
●教室会費：4,000円／月 （傷害保険、車両等、指導、その他等含む） 開催日ごと集金、又は事前集金可 * <u>原則9回の教室に全て参加申込頂くことが条件です。やむ負えず不参加でも会費徴収致します。</u>					
●定員：先着18名限定（定員不足の時は中止とします） ●場所：山形県内,隣県各ハイキングコース					
●参加条件：付記の条項を同意頂ける方、ハイキング時、2～3時間位歩く自信ある方で心身とも健康な方（20歳以上の大人） ●移動手段：（10人乗りワゴン車2台）					
開催日	活動内容	名 称（場所）	イメージ	ランチ&カフェ	詳 細
4月8日 （土）	ハイキング	酒田市 歩いてみよう港町！中心市街地 （約7.2* ₀ /所要時間約120分）		・周辺店舗で ランチ&カフェ予定 （実費）	散策と運動を兼ねたウォーキングで街歩き。心地よい風に吹かれ気分もリフレッシュ！今まで気付かなかった酒田の魅力再発見。 （山居倉庫→さかた海鮮市場→日和山公園→相馬楼→本間家旧本邸、その他コース）
5月13日 （土）	ハイキング	飯豊町 ひと月だけの春の絶景 白川湖の水没林コース		・周辺店舗で ランチ&カフェ予定 （実費）	◆水没林とは… 春の訪れとともに大量の雪解け水がダムに流れ込み、満水となった白川湖から柳の木々が生えているかのように見えます。新緑の季節、湖畔には飯豊山の山並みが連なり、美しい若葉を芽吹かせた木々に囲まれた湖面が、空を映して輝きます。ダム湖が満水になっている1か月しか見るこのできない景色です。
6月10日 （土）	ハイキング	蔵王 初夏の湿原を訪ねる 御田ノ神湿原～御釜展望台 ～馬の背歩遊歩道コース ・リフト往復代金750円（当日、各自払） *登山靴等の山支度必要		・周辺店舗で ランチ&カフェ予定 （実費）	初夏から盛夏にかけて高山植物が楽しめる御田ノ神湿原チングルマが見ごろ。 馬の背遊歩道コースは、リフトに揺られながらお花畑を楽しみましょう！
7月8日 （土）	ハイキング	庄内側～月山八合目の湿原 お花畑の弥陀ヶ原遊歩道散策 *登山靴等の山支度必要		・コース途中で昼食 （各自弁当）	ニッコウキスゲやミズバショウなど130種類以上の可憐な花が咲き誇る、日本でも有数の高山植物の宝庫です。標高1,400m付近のなだらかな湿原を整備された木道で、空中の自然散策を楽しめます。
8月5日 （土） *(第1土曜日)	ハイキング	松島市 松島スペシャル海岸散策！ 3コースを制覇 *別途高速料金1人720円/当日徴収		・周辺店舗で ランチ&カフェ予定 （実費）	松島海岸散策3コース （島々を望む絶景！西行戻しの松コース3.2* ₀ ・歩き45分） （松島の歴史を堪能！瑞巖寺・雄島コース2.6* ₀ ・歩き40分） （松島湾を一望！福浦島コース3.4* ₀ ・歩き50分）
9月9日 （土）	ハイキング	米沢市 城下町散策&まちなか歩きコース （約12* ₀ /所要時間約180分）		・周辺店舗で ランチ&カフェ予定 （実費）	上杉家ゆかりの地散策と城下町街歩き。心地よい風に吹かれ気分もリフレッシュ！今まで気付かなかった米沢の魅力再発見。 （市役所近辺→JR米沢駅→伝国の杜→上杉神社→イオン米沢→その他周辺コース）
10月14日 （土）	ハイキング	小国町 白い森 森林セラピー基地 温身平散策&樽口峠展望台コース *登山靴等の山支度必要		・周辺店舗で ランチ&カフェ予定 （実費）	・温身平は、なだらかで歩きやすい総延長約5.5kmの遊歩道が整備されており、体力に自信のない方でもゆっくりと散策を楽しめます。 「森林セラピー」とは、森の癒し効果を活かして心身の元気を取り戻そうという取り組みのことです。森の香りや木漏れ日に包まれて、選ばれた森だけが与えてくれる癒しのひとときをお楽しみください。 ・樽口峠の頂上にある展望台は2,000m級の飯豊連峰と向き合い、その雄大な山並みを一望でき、雄大な飯豊連峰の大パノラマを見渡すことができます。
11月11日 （土）	ハイキング	福島市 あずま運動公園のイチョウ並木を歩く& 清流日本一荒川散策コース *別途高速料金1人470円/当日徴収		・周辺店舗で ランチ&カフェ予定 （実費）	520mにわたる黄葉した116本のイチョウ並木の下、ウォーキングを楽しむことができます。11月上旬が見頃でその時期にはライトアップも予定され、緑や赤、オレンジなど色とりどりの照明で彩られる景色はまるで映画のワンシーンのようです。
12月9日 （土）	ハイキング	白石市 絶景紅葉スポット！「小原溪谷」& 白石城周辺散策コース		・周辺店舗で ランチ&カフェ予定 （実費）	白石市から国道113号を通り七ヶ宿に向かう途中に、小原温泉郷があります。小原温泉の西側は溪谷になっていて、春から夏は新緑、秋は紅葉、冬は雪化粧した溪谷美が満喫できます。
付記 <u>*中山総合スポーツクラブが催行する事業にあたり下記の条項を同意した上で参加申込致します。</u> 記 ①新型コロナ感染状況、悪天候、参加者の体調等により、ハイキングコース変更、中止をする場合がございます。②万が一、事故が発生した場合での応急処置は致しますが、それ以上の責任は負いません。 ③参加者は、傷害保険等に加入致しますが、保険の補償限度外の責任はといたしません。④行動中に身体に異常を自覚した場合は、速やかに責任者に申告します。 ⑤疾患に起因する事故は本人負担が原則です。⑥貴重品、手荷物等の管理は自己責任となります。⑦団体行動を厳守していただきます。					