



オータムフェスタ

2026 杉山野外塾

【日 程】 10月10日（土）PM または 10月11日（日）AM ～ 10月12日（月・祝）AM

【宿 舎】 スポーツハイム奥志賀 バス停：奥志賀 Gondola 前
〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原 TEL 0269-34-2551
★11日の夕食時、フリードリンク（アルコール飲料 ¥1,500、ソフトドリンクのみ ¥600）
ご希望の方は現地でお申し付けください（現地払い）。

【集合・解散】 スポーツハイム奥志賀 / 集合 10日（土）13:30 11日（日）9:15 解散 12:00

【持ち物】 ※天候によって気温の変化が大きい時期です。気温が下がった場合はかなり冷え込みます。
☐ 雨具 = しっかりとした雨具を装備してください（傘、ウィンドブレーカーは不可）。
☐ 防寒具 = 10月の志賀高原は、気温の冷え込みや雪が降る可能性があります。防寒ウェア、帽子、手袋を必ず装備してください（ダウン、厚手のフリース、スキーウェア等も可）。
※プログラムごとの持ち物はその他、別紙をご覧ください。

【スケジュール】 ※天候、その他の状況によりプログラム内容を変更または中止することがございます。

10日 13:30 ～	※昼食は参加費に含まれません。 レストラン サンクリストフをご利用いただけます（営業時間／11:00～13:00 予約不要）。 プログラムごとにお楽しみください。
	《紅葉ハイキング》 この時期、志賀高原内で一番紅葉している場所にご案内いたします。 （例）前山～自然探勝コース／信大自然教育園付近～蓮池／岩菅山登山道周辺
	《テニス》 テニスの基本を練習します（初心者の方も大歓迎です）。準備体操→基本練習→自由練習 ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブを球出し形式で練習します。
11日 9:15 ～ 18:30	プログラムごとにお楽しみください。
	《焼額山登山》 スポーツハイム前→焼額山山頂（稚児池）・昼食（秋の湿原風景を楽しめます。）→ダウンヒル コースを下山→ハイム前（当日の状況に応じて可能な限り歩く高低差を少なくします。）
	《馬場葡萄園で収穫体験》 午前は小布施の馬場葡萄園で収穫体験（入園料 ¥2,100 現地払い）。午後は小布施散策。
	《テニス》 テニスの基本を練習します（初心者の方も大歓迎です）。準備体操→基本練習→自由練習 ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブを球出し形式で練習します。
12日 12:00	スポーツハイムで秋の味覚満載の夕食をお楽しみください。
	プログラムごとにお楽しみください。
	《奥志賀溪谷ハイキング》 奥志賀高原から雑魚川約7キロ下流付近にある奥志賀溪谷の遊歩道を歩きます。 溪谷や滝の流れ、周囲の落葉樹の紅葉が見事な風景を映し続けます。
	《テニス》 スタッフを交えてのミニゲームで楽しみましょう（初心者の方も大歓迎です）。 準備体操→ゲーム形式による練習→ミニゲーム等
	解散 ※昼食は参加費に含まれません。 レストラン サンクリストフをご利用いただけます（当日の朝食時にご予約ください）。

◆各プログラムとも最少催行人員は2名となります。ご参加希望の方が1名の場合は、他のプログラムへご変更をお願いいたします。

◆前泊（10月9日）をご予約された方で「立ヶ花駅 22:10 発⇒宿舎 23:10 着」の送迎をご希望の方は、10月6日までにスギヤマトラベルへご予約ください。

立ヶ花駅までは JR 飯山線（しなの鉄道経由・戸狩野沢温泉方面）長野駅 21:40 発⇒立ヶ花駅 22:01 着をご利用ください。

=現地よりお知らせ= 紅葉の進み具合はその年の気象状況、標高や場所によって大きく異なります。状況により、上記のコース以外の場所や施設へご案内させていただく場合がございます。予めご了承ください。

旅行企画・実施 お申込み/お問合せ = 株式会社スギヤマトラベル TEL 03-3562-5988

電話受付時間：平日 12:00～17:00 土・日・祝・お盆・年末年始は休業

〒104-0061 東京都中央区銀座 1-6-11 土志田ビル 8F

東京都知事登録旅行業第 2-3373 号（一社）全国旅行業協会正会員

現地連絡先：スポーツハイム奥志賀 TEL 0269-34-2551

※最少催行人員に達せず中止となる場合は開催日前日より起算してさかのぼって 7 日前までにご連絡いたします。