

# 長野県松本～白馬を巡る 一泊健康ハイキング

## 国宝「松本城」見学とサントリー信濃の森工場内散策と

# 紅葉の梅池自然園を歩く

主催 公益財団法人逗子市スポーツ協会 <https://zasa.jp>

期日 令和4年10月21日（金）**午前6時30分集合**～22日（土）

対象 18才以上の方 46人（先着順）

会費 25,000円（消費税込、バス代、1泊2食、ゴンドラリフト・ロープウェイ往復代、松本城観覧料、傷害保険料他）

行程 **21日（金）** **6:30 逗子アリーナ集合**  
（詳細裏面） 10:45 松本城着 14:00 サントリー信濃の森工場着  
16:30 ホテル着  
**22日（土）** 8:30 ホテル出発 9:50 梅池自然園着  
21:10 逗子アリーナ着

宿舎 ホテルグリーンプラザ白馬 Tel 0261-82-2236  
〒399-9422  
長野県北安曇郡小谷村千国乙 12860-1  
温泉…奥白馬温泉（ナトリウム炭酸水素塩温泉）

申込 令和4年9月1日（木）午前9時から逗子アリーナにて受け付けます。

携行品 マスク、防寒着（レインウェア等の雨具）、着替え、健康保険証、洗面具等  
（タオル、バスタオル、浴衣、歯ブラシ、クシ、髭剃り、シャンプー、ボディソープ有り。）

その他

- \*新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。
- \*マスクの着用をお願いします。
- \*期間中、車を第一運動公園駐車場に停めておくことが出来ますが、駐車料金 1,200円掛かります。
- \*ホテルの部屋は、2名～4名1室となります。
- \*事故等による負傷については、応急処置はしますが、その責任は負いません。
- \*ご不明な点は、スポーツ協会（鈴木）にお問合せください。（Tel 046-870-1296）



長野県松本～白馬を巡る 一泊健康ハイキング行程表（予定）

| 日                      | 時間                      | 内容  |                                 |
|------------------------|-------------------------|---|---------------------------------|
| <b>21日（金）</b>          | <b>6：30</b>             | <b>逗子アリーナ集合・出発</b>  |                                 |
|                        |                         | 横横道路 逗子 IC<br>保土ヶ谷バイパス<br>東名高速 横浜町田 IC～海老名 JCT<br>圏央道 海老名 JCT～八王子 JCT<br>中央道 八王子 JCT～ |                                 |
|                        | 9：10～<br>9：30           | 中央道 談合坂 SA（休憩）  |                                 |
|                        |                         | 長野道 岡谷 JCT～松本 IC  |                                 |
|                        | 10：45～<br>13：00         | <b>松本城大手門大型駐車場着 松本城見学（昼食）</b>   |                                 |
|                        | <b>14：00～<br/>15：30</b> | <b>サントリー北アルプス信濃の森工場内散策</b>  |                                 |
|                        | 16：30                   | ホテルグリーンプラザ白馬着   |                                 |
|                        | 18：00                   | 夕食（ビュッフェスタイル アルコール類は別料金）  |                                 |
|                        | <b>22日（土）</b>           | 7：00  | 朝食（ビュッフェスタイル 7:00～8:00 お好きな時間に） |
|                        |                         | <b>8：30</b>   | <b>ホテルグリーンプラザ白馬出発</b>           |
| 8：50                   |                         | 梅池ゴンドラリフト梅池高原駅着～梅池ロープウェイ  |                                 |
| 9：50                   |                         | 梅池ロープウェイ自然園駅着   |                                 |
| <b>9：50～<br/>13：40</b> |                         | <b>梅池自然園 2時間30分程度歩きます。（昼食）</b>  |                                 |
| 13：40                  |                         | 梅池ロープウェイ自然園駅着～梅池ロープウェイ  |                                 |
| 14：30                  |                         | 梅池ゴンドラリフト梅池高原駅出発  |                                 |
| 16：00～<br>16：25        |                         | ほりがね物産センター（お買い物）  |                                 |
|                        |                         | 長野道 安曇野 IC～岡谷 JCT<br>中央道 岡谷 JCT～  |                                 |
| 18：40～<br>19：20        |                         | 中央道 談合坂 SA（休憩）  |                                 |
|                        |                         | 中央道 八王子 JCT<br>圏央道 八王子 JCT～海老名 JCT<br>東名高速 海老名 JCT～横浜町田 IC<br>保土ヶ谷バイパス                |                                 |
| 21：00                  |                         | 横横道路 逗子 IC  |                                 |
| <b>21：10</b>           |                         | <b>逗子アリーナ着 解散</b>   |                                 |

\*道路事情等により行程を変更する場合があります。  
また、21日の集合・出発時間以外は、大まかな目安です。  
あらかじめご了承ください。

令和4年度 長野県松本～白馬を巡る 一泊健康ハイキング 申込書

申込日 令和 4年 月 日

フリガナ  
氏名 \_\_\_\_\_ 性別 男性 ・ 女性

住所 \_\_\_\_\_ TEL ( \_\_\_\_\_ )

生年月日 西暦 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才

バス同席希望者名 \_\_\_\_\_

ホテル同室希望者名 \_\_\_\_\_

(2名～4名で1室となります。)

**\*バスの席・ホテルの部屋希望は、ご希望に添えない場合もございます。ご了承ください。**

車を置いていきますか? 置く (メーカー \_\_\_\_\_ 色 \_\_\_\_\_ ) ・ 置かない