

ベストシーズン!!  
爽やか  
海外山歩き

# 海外トレッキング

ソウル

オーストリア  
イタリア

カナダ

スイス



清水先生と行く  
イギリス&台湾

広島空港発着 チェジュ航空直行便利用!!

## ソウルトレッキング&登山 3日間

初級 北岳山ソウル城郭トレイルトレッキング

中級 北漢山登山

5/21  
出発  
初級  
都を守る城壁に沿った人気トレイル  
ブガクサン  
北岳山ソウル城郭トレイルトレッキング

◆歩行時間4時間

5/28  
出発  
中級  
ソウルで一番人気の登山スポット  
ブッカサン  
北漢山登山

◆歩行時間5.5時間 ◆標高836m



出発日 (2025年)	
5月	21日(水) 北岳山ソウル城郭トレイルトレッキング
	28日(水) 北漢山登山

旅行代金 (2名1室利用/大人お一人様) (注) **118,000円**

※別途、国際線燃油サーチャージ7,400円(目安)、仁川空港税24,000ウォン(約2,670円目安)、広島空港旅客保安サービス料400円、国際観光旅客税1,000円、予約・発券システム手数料280円が必要となります。  
(2025年2月1日現在)

※ご希望の方は、渡航手続き(出入国書類作成代行)を別途3,300円で承ります。

(注)2名でご利用の場合、正ベッド2台のご用意となります。お部屋によってはシャワーのみの場合もあります。  
※男女別相部屋の設定はありません。※1名1室旅行代金/上記旅行代金に25,000円追加  
※満80歳以上の方は、2名様以上でお申し込みください。  
■最少催行人数/10名 ■食事/朝2回・昼2回(内、弁当1回)・夕2回  
■添乗員/同行します ■利用航空会社/チェジュ航空  
◆バスポート残存/韓国入国に際し、入国時3ヵ月以上必要です。  
◆航空機の無料受託荷物はお一人につき、3辺の和が203cm以内の1個(15kgまで)となります。

ゆったり  
2連泊  
◆1・2日目(ソウル)  
ミリオレホテルソウル明洞  
ソウル地下鉄4号線明洞駅に直結、  
2号線乙支路入口駅へも徒歩10分。  
ショッピングや韓国の文化、歴史を同時に楽しむことができる好立地にあります。



行程	下車観光	食事	食事	
1	広島空港(10:30)→韓国・仁川空港(12:20)= (昼食/石焼ピビンバ)=ソウル市内観光(南大門市場・景福宮)=ホテル (夕食/ブルコギと味噌チゲ) ソウル(泊)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	ホテル=(朝食/鮑のお粥)=			
2	★5/21発 北岳山(ブガクサン)ソウル城郭トレイルトレッキング 北小門入口【トレッキング開始】…城壁跡の階段道を北岳山(ブガクサン)へ…(昼食/韓国海苔巻きキンパ)……北大門から東小門まで城郭トレイルトレッキング (歩行約4時間)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	★5/28発 北漢山(ブッカサン)登山 白雲台ビジターセンター(標高300m)【登山開始】 ……休憩小屋を経て岩峰の北漢山・白雲台頂上(標高836m)(昼食/韓国海苔巻きキンパ)……白雲台ビジターセンターに下山 (登り約3時間、下り約2.5時間)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	=ホテル (夕食/サムギョブサルと牛カルビ焼肉) ソウル(泊)			
3	ホテル(朝食) 出発まで自由行動 各自散策やお買い物をお楽しみください。 =仁川空港(14:05)→広島空港(15:30)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



中級

# カナダを歩く

# カナディアンロッキートレッキング



カナディアンロッキーハイキングの拠点バンフを中心に、花が咲く時期に、レイクレーズ、ヒーリーメドウ、モレーンレイク周辺のトレッキングを楽しみます。

## レイクアグネス・ビッグビーハイブハイキング

大変人気のあるコースなので、トレイルは整備され看板も多くあります。レイクレーズや国道1号線を上から眺めることができ、大変素晴らしい景色が望めます。アグネス湖までは、緩やかな上りの続く歩きやすいコースですが、そこからビッグビーハイブまでは、かなり急な上り(スイッチバック)があり、足元が危険のため、休憩をとりながら注意してハイキングをして頂く必要があります。



**3連泊**

1~3日目 | バンフ | パンフィン

4日目 | カルガリー近郊 | ベストウェスタンプラスエアドリゲートウェイ

出発日(2025年) 旅行代金(2名1室利用/大人お一人様)(注)  
**6月20日(金) 限定 798,000円**

※別途、国際線燃油サーチャージ58,000円(目安)、現地空港諸税7,570円(目安)、国際観光旅客税1,000円、国内空港諸税(広島・羽田・成田)4,740円が必要となります。(2025年2月7日現在)

(注)2名でご利用の場合、正ベッド2台のご用意となります。お部屋によってはシャワーのみの場合もあります。  
※男女別相部屋の設定はありません。※1名1室旅行代金/上記旅行代金に120,000円追加  
※満80歳以上の方は、2名様以上でお申し込みください。  
※最少催行人員/10名 ■食事/朝4回・昼3回(弁当3回)・夕4回■機内食除く  
■添乗員/同行します ■利用航空会社/日本航空・エアカナダ・ウェストジェット航空  
◆パスポート残存/カナダ出国予定日+1日以上必要となります。  
◆カナダの入国に際しては、eTA(電子渡航認証システム)の取得が必要です。  
ご希望の方は、申請料7カナダドル(約800円目安)と申請代行手数料別途9,900円で承ります。  
◆航空機の無料受託荷物はお一人につき、3辺の和が157cm以内の23kg×2個までとなります。

行程	入場観光	下車観光	買い物	乗り物観光	食事
1 広島空港(9:25~12:05) → 羽田空港=成田空港(16:40~18:30) → (日付変更線通過) → (直行または乗継)カルガリー空港(12:35~15:25) 着後、専用車にてバンフへ。 (泊)					機中(泊)
2 専用車にてハイキングガイドとともにレイクレーズへ。 終日レイクアグネス・ビッグビーハイブハイキング。ハイキング終了後、ホテルへ。 ※歩行時間:約5時間30分、標高差:540m、歩行距離:11km (泊)					朝・昼・夕
3 専用車にてハイキングガイドとともに 終日ヒーリーメドウハイキングへ。ハイキング終了後、ホテルへ。 ※歩行時間:約7時間、標高差:655m、歩行距離:約18.4km (泊)					朝・昼・夕
4 専用車にてハイキングガイドとともにモレーンレイクへ。 終日ラーチパレーハイキング。ハイキング終了後、カルガリー郊外の町のホテルへ。 ※歩行時間:約4時間、標高差:360m、歩行距離:8.5km (泊)					朝・昼・夕
5 専用車にてカルガリー空港へ。 カルガリー空港(10:15~15:10)(直行または乗継) → (日付変更線通過) → 機中(泊)					機中(泊)
6 → 成田空港(14:50~16:25) = 羽田空港 → 広島空港(19:50~21:15) 着後、解散。					機中(泊)

ハイキング

# ヨーロッパアルプス三大名峰ハイキング



ヨーロッパアルプス三大名峰といわれるユングフラウ・マッターホルン・モンブランをめぐる。アイガー・メンヒ・ユングフラウ山麓のグリンデルワルト、マッターホルン山麓のツェルマット、モンブラン山麓のシャモニーに宿泊します。  
※軽登山靴か靴底のしっかりしたハイキングシューズでご参加ください。

**2連泊**

2・3日目 | グリンデルワルト | パークホテルシェネック

**2連泊**

4・5日目 | ツェルマット | ホテルモンテローザ(全室ダブルベッド1台)

**2連泊**

6日目 | シャモニー | アルピナエレクトリックホテル&スパ

出発日(2025年) 旅行代金(2名1室利用/大人お一人様)(注)  
**7月1日(火) 限定 928,000円**

※別途、国際線燃油サーチャージ69,160円(目安)、現地空港諸税10,430円(目安)、国際観光旅客税1,000円、国内空港諸税(関西)4,630円が必要となります。(2025年2月6日現在)

(注)2名でご利用の場合、ダブルベッド1台またはシングルベッド2台のご用意となります。お部屋によってはシャワーのみの場合もあります。  
※男女別相部屋の設定はありません。※1名1室旅行代金/上記旅行代金に250,000円追加  
※満80歳以上の方は、2名様以上でお申し込みください。  
※最少催行人員/10名 ■食事/朝5回・昼4回(内、弁当1回)・夕3回■機内食除く  
■添乗員/同行します ■利用航空会社/エミレーツ航空  
◆パスポート残存:スイス出国予定日時点から3ヵ月以上必要となります。  
◆スイスの入国に際しては、2025年よりETIAS(ヨーロッパ渡航情報・認証システム)の取得が導入される予定です。  
出発日が導入開始の場合、ご希望の方は、申請料7ユーロ(約1,200円目安)と申請代行手数料別途9,900円で承ります。  
◆航空機の無料受託荷物はお一人につき、3辺の和が300cm以内の1個(20kgまで)となります。

行程	入場観光	下車観光	買い物	乗り物観光	食事
1 広島駅(18:18) → 福山駅(18:41) → 新大阪駅(19:43/19:58) → 関西空港(20:59) → ドバイ → 機中(泊)					機中(泊)
2 → ドバイ(4:40/7:45) → チューリッヒ 着後、専用車で田園風景やプリエンツ湖を窓で眺めながらアイガー、ユングフラウの麓、グリンデルワルト地区へ。 終日ユングフラウ観光。登山鉄道に乗り、クラインシャイデックへ。途中乗り換えて終点のユングフラウヨッホ(3,466m)へ。眼前にアイガー(3,970m)、メンヒ(4,099m)、ユングフラウ(4,158m)が迫ります。帰路アイガーグレッチャー駅で途中下車。アイガーグレッチャー(2,320m)からアルピグレン(1,616m)まで、右手にアイガーを眺めながら約3時間のハイキングを楽しみます。 (泊)					朝・昼・夕
3 専用車と登山鉄道でシーニゲブラッテへ。 オーバーラント三山(アイガー、メンヒ、ユングフラウ)の展望と高山植物園を見学。 後、専用車でテッシュェ。鉄道で12分、ガンソリン車の乗り入れが禁止されているマッターホルンの麓ツェルマットへ。 (泊)					朝・昼・夕
4 終日マッターホルン観光。 登山鉄道でゴルナー氷河が迫るゴルナーグラート(3,135m)へ。マッターホルン(4,478m)を眺めながら逆さマッターホルンが映る湖リッフェルゼーへ。 リッフェルアルプ(2,222m)まで約3時間のハイキングを楽しみます。 ツェルマット(泊)					朝・昼・夕
5 鉄道で12分のテッシュェから専用車で国境を越えてフランスのモンブランの麓シャモニーへ。モンブラン観光。ロープウェイでエギーユ・デュ・メディ展望台(3,842m)へ。ヨーロッパ最高峰モンブラン(4,807m)をはじめアルプスの展望を楽しみます。 (泊)					朝・昼・夕
6 専用車でジュネーブ空港へ。ジュネーブ空港(15:15) → ドバイ(23:45/3:00) → 関西空港へ。 (泊)					機中(泊)
7 → 関西空港(17:15) 関西空港駅(18:46) → 新大阪駅(19:36/20:02) → 福山駅(21:04) → 広島駅(21:27) 着後、解散。					機中(泊)

# 清水 正弘先生と行く 海外ハイキング



企画監修・同行講師  
**清水 正弘**先生  
健康ツーリズム研究所代表  
鍼灸師  
日本山岳ガイド協会認定ガイド



清水先生が添乗員を兼ねてお世話させていただきます。

広島駅・福山駅発着  
JR利用  
【関西空港発着】  
エミレーツ航空利用

ハイキング

“里地・里山”健康歩き講座 海外コース ピーターラビットの故郷と田園風景の美しい村を歩く

## イギリス湖水地方とコッツウォルズ・フットパスハイキング

8日間



イギリスで発祥したフットパス【Foot・Path】は「森林や田園地帯、古い街並みなど、地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くことができる小径(こみち)」です。イングランド北西部の湖水地方とイングランド中央部の丘陵地帯コッツウォルズの本場イギリスのフットパスを歩きます。



コッツウォルズ

ウインドミア

グラスミア

ダブコテージ

ロンドン半日  
市内観光

宿泊	2・3日目 湖水地方 ローウッドベイリゾート&スパ	4・5日目 コッツウォルズ ホリディンエクスプレスチェルトナムタウンセンター またはダブルツリーバイヒルトンチェルトナム	6日目 ロンドン コフソーンタラホテルロンドンケンジントン またはミレニアムグロスターホテルロンドン
----	------------------------------	--	--

出発日(2025年) 旅行代金(2名1室利用/大人お一人様)(注)  
**6月22日(日)限定 928,000円**

※別途、国際線燃油サーチャージ69,160円(目安)、現地空港諸税32,990円(目安)、国際観光旅客税1,000円、国内空港諸税(関西)4,630円が必要となります。(2025年1月31日現在)

(注)2名でご利用の場合、ダブルベッド1台またはシングルベッド2台のご用意となります。お部屋によってはシャワーのみの場合もあります。  
※男女別相部屋の設定はありません。※1名1室旅行代金/上記旅行代金に150,000円追加  
※満30歳以上の方は、2名様以上でお申し込みください。  
■最少催行人員/10名 ■食事/朝5回・昼4回・夕5回※機内食除く  
■添乗員/清水先生が添乗員を兼ねてお世話させていただきます。 ■利用航空会社/エミレーツ航空  
◆バスポート残存:イギリス出国予定日時点で6ヵ月以上必要です。  
◆イギリスの入国に際しては、2025年よりETA(電子渡航認証)の取得が導入されております。ご希望の方は、申請料10ポンド(約1,900円目安)と申請代行手数料別途9,900円で承ります。  
◆航空機の無料受託荷物はお一人につき、3辺の和が300cm以内の1個(20kgまで)となります。

行程	下車観光	食事
1 広島駅(18:18) → 福山駅(18:41) → 新大阪駅(19:43/19:58) → 関西空港駅(20:59) 関西空港(23:45) → ドバイ →	機中(泊)	機中
2 → ドバイ(4:40/7:45) → ロンドン(12:25) 着後、専用車にてイギリス中部の湖水地方ウインドミアへ	湖水地方(泊)	機中
3 終日湖水地方にてハイキング。 午前【湖水地方・オレストヘッドパノラマハイキング】 町や湖を360度見渡せるオレストヘッドまでハイキング※歩行約1時間、標高差約150m 午後【「ピーター・ラビットの風景」英国田園ハイキング】 ベアトリクス・ポターの家「ヒルトップ」を見学します。ベアトリクス・ポターが描いた風景や、英国の田舎風景を楽しみます。	湖水地方(泊)	朝食 昼食 夕食
4 午前中【ライダル湖畔からグラスミアまでのハイキング】 ベアトリクス・ポターの生きざまを描いた映画「ミス・ポター」のロケ地ともなったラブリグテラスを通るコース。ライダル湖畔からグラスミアまで歩きます。※歩行約2時間、ほぼ平坦 午後、専用車にて、コッツウォルズへ。	コッツウォルズ(泊)	朝食 昼食 夕食
5 午前【コッツウォルドウェイハイキング】 コッツウォルズ最古の街 チッピングカムデンからブロードウェイまでのハイキング ※歩行約3時間、約10km、標高差約230m 午後【バイブリーのハイキング】 ウィリアム・モリスが「英国一美しい村」とたたえた風景が残るバイブリーを歩きます ※歩行約1時間30分、ほぼ平坦。	コッツウォルズ(泊)	朝食 昼食 夕食
6 ホテル(専用車)=ロンドン 到着後は、半日のロンドン市内見学予定。	ロンドン(泊)	朝食 昼食 夕食
7 出発まで自由行動 専用車にてロンドン空港へ。 ロンドン空港(14:25) → ドバイ →	機中(泊)	機中
8 → ドバイ(0:25/3:00) → 関西空港(17:15) 関西空港駅(18:46) → 新大阪駅(19:36/20:02) 福山駅(21:04) → 広島駅(21:27) 着後、解散。		機中

広島空港発着 チャイナエアライン利用 “里地・里山”健康歩き講座 海外コース

## 森林浴のトレイル歩き・基隆山軽登山 ジブリ映画「千と千尋の神隠し」の世界をフットパス 台湾の名峰・阿里山山麓と九份老街歩き 5日間



阿里山では、整備された遊歩道コースを歩きます。途中には樹齡数千年の巨木群や巨大な切株、お寺や池などを見ることができます。翌朝はレトロな「阿里山森林鉄道・祝山線」に揺られてご来光鑑賞にかけます。九份老街を見下ろす基隆山に登り、下山後は夕暮れからノスタルジックなジブリ映画の世界を体感します。

宿泊	1日目 嘉義 嘉義福谷vocoホテル	2日目 阿里山 高山青大飯店	3・4日目 台北 福容大飯店台北一館
----	--------------------	----------------	--------------------

出発日(2025年) 旅行代金(2名1室利用/大人お一人様)(注)  
**10月24日(金)限定 328,000円**

※別途、国際線燃油サーチャージ・航空保険料13,200円(目安)、現地空港諸税500台湾ドル(約2,400円目安)、国際観光旅客税1,000円、広島空港旅客保安サービス料400円、予約・発券システム料257メリアルド(約4,000円目安)が必要となります。(2025年1月9日現在)  
※ご希望の方は、渡航手続き(出入国管理書類作成代行)を別途3,300円で承ります。

(注)2名でご利用の場合、正ベッド2台のご用意となります。お部屋によってはシャワーのみの場合もあります。  
※男女別相部屋の設定はありません。※1名1室旅行代金/上記旅行代金に50,000円追加  
※満30歳以上の方は、2名様以上でお申し込みください。  
■最少催行人員/10名 ■食事/朝4回(内、弁当1回)・昼3回(内、弁当1回)・夕4回※機内食除く  
■添乗員/清水先生が添乗員を兼ねてお世話させていただきます。 ■利用航空会社/チャイナエアライン  
◆航空機の無料受託荷物はお一人につき、3辺の和が158cm以内の1個(23kgまで)となります。

行程	入場観光	下車観光	買い物	乗り物観光	食事
1 広島空港(11:35) → 台湾桃園空港(13:10) 着後、桃園駅 → (新幹線) → 嘉義駅 夕食後、ホテルへ。		嘉義(泊)			機中
2 朝食後、専用車にて阿里山国家森林遊楽区へ 午後、阿里山をハイキング(木蘭園・姉妹潭・巨木群・慈雲寺・象鼻木・阿里山工作站) ハイキング終了後、ホテルへ。		阿里山(泊)			朝食 昼食 夕食
3 早朝、阿里山森林鉄道・祝山線に乗ってご来光鑑賞へ ご来光鑑賞後はハイキングにてホテルへ ホテルにて朝食後、嘉義駅へ 嘉義駅 → (新幹線) → 台北駅 到着後、故宮博物院観光～夕食後ホテルへ		台北(泊)			朝食 昼食 夕食
4 午前、台北市内観光(中正記念堂、龍山寺)と民芸品店ショッピング 歩行時間/2.5時間 昼食後、専用車にて十分へ(天燈上げ体験) その後、九份へ 着後、基隆山(588m)のハイキング 夕暮れから九份観光 夕食後、台北へ		台北(泊)			朝食 昼食 夕食
5 専用車にて、空港へ 台湾桃園空港(7:10) → 広島空港(10:35) 着後、解散。					機中

