

大人のトレイル歩き旅講座 2019

シェフから学ぶソトゴハン ～夏ごはん編～

2019.5.25～26



■ 前回の様子 (2018 年 12 月)



■集合・解散・費用

集合：5月25日（土）13時00分 安藤百福センター（今回の会場）

〒384-0071 長野県小諸市大久保 1100 <http://www.momofukucenter.jp/>

解散：5月26日（日）14時00分 小諸駅

費用：参加費 **5,000 円**

食材代 **3,000 円**（1日目試作・夕食・懇親会+2日目朝食・昼食分含む）

※宿泊無しで、朝食の料理体験が不要な方は、2,500 円

=====

☆以下は希望者のみ

宿泊 600 円

夕食時アルコール代 1,000 円

クッカーセットレンタル 1,000 円（先着 10 名）

（クッカー、バーナーヘッド、カートリッジ付）



右上の QR コード、または下記の URL から申込フォームに移動します。

<https://ws.formzu.net/fgen/S60556316/>

申込〆切=5月11日（土）

直接、s-kojima@momofukucenter.jp までご連絡いただいても結構です。

併せて交通手段（電車・バス・自家用車）についてもお知らせください。

=====

※カード不可。当日現金にてお支払いください。

■スケジュール（予定）

1日目

時間	内容
12:45	受付
13:00	オリエンテーション
13:15	レクチャー（1） ソトゴハンの基本、ギア&ツールについて、食材選びとパッキング法 料理体験あり（※昼食は軽めにお済ませください）
15:30	レクチャー（2） 基本レシピと応用レシピ、行動食について
17:00	1日目終了、チェックイン（宿泊者）
18:00	夕食・懇親会
21:00	懇親会終了、入浴等フリータイム

懇親会の
差し入れ
大歓迎！

2日目

7:00	実践（1） 朝食作り
9:00	ランチ仕込み&準備
10:00	トレイル歩き 安藤百福センター→小諸大橋記念公園到着（ランチ）
12:00	実践（2） ランチ作り
14:00	小諸大橋記念公園→小諸駅到着、解散 ・電車・バスの方→小諸駅で解散 ・お車の方→安藤百福センターで解散

※雨天の場合は、コース変更となる可能性があります

■会場までのアクセス

①乗用車でお越しの場合

上信越自動車道 小諸 IC から約 10 分（安藤百福センターに駐車できます）

「あぐりの湯」（☎0267-24-4126）を目標にしてください。

②電車でお越しの場合（小諸駅まで）

J R 東京駅 → 北陸新幹線 佐久平駅 → J R 小海線 小諸駅下車

J R 東京駅 → 北陸新幹線 軽井沢駅 → しなの鉄道 小諸駅下車

③高速バスでお越しの場合（小諸駅まで）

J R バス 関東 新宿駅新南口（バスタ新宿）→ 小諸駅（片道 2,600 円）

★電車・高速バスの場合、12:30 に係の者が参りますので、

小諸駅出口でお待ちください（小諸駅～会場は車で 10 分程）。



■ 持ち物・服装

- ・トレッキングシューズや軽登山靴（防水のスニーカーでも可）
- ・動きやすい服装
- ・レインウェア（上下別のセパレートタイプが望ましい）
- ・ザック（飲み物や防寒着、クッカーセット、食材が入るサイズ）
- ・クッカー、バーナーヘッド、ガスカートリッジ（お持ちの方）
- ・エプロン、バンダナや帽子など髪を隠せるもの
- ・着替え、タオル、洗面用具など、1泊2日の生活に必要なもの
- ・他、カメラやおやつ等の各自必要なもの

※包丁・まな板等の調理道具は参加者で共用しますが、マイナイフや食器などのお気に入りグッズがあれば、ぜひご持参ください。

安藤百福センターに備え付けてあるもの

シャンプー、リンス、ボディソープ、ドライヤー、スリッパ

※上記以外のものはございません（販売なし）。

■ 安藤百福センターでの宿泊について

セルフサービススタイルの研修施設です。食事の準備・片付け、ベッドメイキング、清掃など、身の回りのことは各自で行っていただきます。

- (1) 宿泊室 部屋割りは事務局で行います（2～4名の男女別相部屋です）。

ご家族、ご友人同士などで、同室を希望される方はお申し出ください。

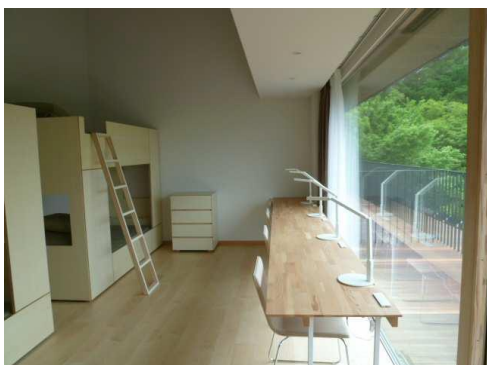
チェックイン = 1日目 17時00分 チェックアウト = 2日目 9時まで

- (2) 入浴 23時まで（朝は6時～8時30分まで）

- (3) 販売 自動販売機があります（無料の給茶機、製氷機も備え付けてあります）。

また、インスタント食品（有料）が数種類あります。

- (4) インターネット（無線・有線）に無料で接続することができます。



宿泊室



浴室



ラウンジ



食堂

■ キャンセルポリシー

参加者の都合でキャンセルされた場合、以下の料金をいただきます。

- ・ 開催日 7 日前～2 日前まで 参加費の 20%
- ・ 開催日前日 参加費の 50%
- ・ 開催日当日 参加費の 100%

キャンセル料は、こちらが指定する口座にお振込みいただきます。

■ 注意事項

- ・ いかなる理由があっても、一度提出した書類、参加費の返却は一切行いません。あらかじめご了承ください。
- ・ ご連絡いただいたメールアドレス、ご住所に、今後、安藤百福センターよりお知らせをお送りさせていただく場合がございます。お知らせ不要の場合はお申し出ください。

・いただいた個人情報は、当センター管理規定に基づき、厳重に管理させていただきます。

また上記以外に情報が使用されることは一切ございません。



安藤百福センターは、子どもたちの自然体験活動を推進するための人材育成や、アウトドア活動を普及することを目的とした専門施設です（2010 年オープン）。

■お問い合わせ



HOHOFUKU
ANDO
CENTER

安藤百福センター 担当：小島 真一 〒384-0071 長野県小諸市大久保 1100

TEL：0267-24-0825 E-mail：s-kojima@momofukucenter.jp

当日の緊急連絡先：090-6965-4735（小島携帯）