

S n o w s c h o o l

# 早池峰山麓

おとなの

# 冬山遊び講座

・・・そこは冬山でしか体験できない 白銀の世界  
早池峰山麓で 雪と戯れ 動物と出会い 温かなランチを囲む  
ゆったりとした森の時間へのご招待です。

ようこそ

青空と白銀の森へ

2015年1月～4月まで、全4回の充実した講座です。  
今回はその2回目、**スノーハイク基礎講座**のご案内です。

**2月 A 15日(日) B 22日(日) C 25日(水)**

※A・B・Cいずれも同内容の講座です。ご希望日を選択ください。

- 開催地：花巻市大迫町外川目 猫山（長沢林道）
- 対象：雪山ハイクをしてみたい・冬の野生動物に会いたいなど、興味のある方はどなたでも。
- 定員：10名
- 内容：① 雪上の歩き方の基本・マナー・休憩の取り方  
② スノーシュー・かんじき体験／装着方法・歩行・斜登・斜下降  
③ 雪山での上手なウエアリングの工夫  
④ 冬山の動物たちとの出会い方  
⑤ スノーベッド・スノーボール遊び  
⑥ 冬山でも安心な携帯トイレの使い方
- 受講料：6,500円（保険料込）※このチラシ持参の方は4,500円（当日お支払いください）  
※スノーシュー・かんじきのレンタルは無料です。（数に限りがあります）
- 講師：(公社)日本山岳ガイド協会認定ガイド **大友晃**



お申込み：早池峰山麓おとなの雪遊び講座 開催事務局 南(みなみ)  
TEL 019-675-1303（平日 9:30～17:00）  
※外出時は携帯電話へ転送されます。

❄️早池峰山麓おとなの雪遊び講座の最新情報は、  
登山ガイド大友晃オフィシャルサイト「山の風」を check !



## ■持ち物

ザック・帽子・手袋・昼食・飲み物・おやつ・敷物(折り畳みマット)  
テルモス(魔法瓶)・健康保険証(コピー)・ビニール袋  
その他(サングラス・ネックウォーマー・替え手袋・携帯トイレ など)

## ■服装

スノーハイクに相応しいもの

## ■行程

A・22日は小型バスで移動します。集合場所を選択ください。

B・15、C・25日は、大迫産直センター「アスタ」9:30 集合・14:00 解散です。

8:10 集合① イオンモール盛岡(前潟)

8:30 集合② 盛岡西口「マリオス」前

8:50 集合③ 「盛岡赤十字病院」隣の、河川敷駐車場前

9:10 集合④ 道の駅「紫波」(産直センター・あかさわ)の、レストラン「果里ん亭」前

9:30~9:40 集合⑤ 大迫産直センター「アスタ」トイレ前付近 集合/トイレ休憩

9:50 猫山(長沢林道)入り口到着

10:00 開会式

10:10 実践講座(午前の部)

12:00 野外にて昼食

12:30 実践講座(午後の部)

13:30 閉会式

14:00~14:20 下車① 大迫産直センター「アスタ」/トイレ休憩・買い物など

14:40 下車② 道の駅「紫波」

15:00 下車③ 「盛岡赤十字病院」付近

15:20 下車④ 「マリオス」前

15:40 下車⑤ イオンモール盛岡

