

5月 新緑の山を歩きましょう！

山はだれでもラク～に登れます！

山に登りたいけど、なんだか大変そう。自分にも登れるか心配。でも今年こそは山登りを始めたい！
登っているけどいつもバテバテ。翌日は足がガクガク。そんな人にゼットイおススメ！



●机上教室

①「新緑の山を歩こう！初心者のための山歩き講座」

場所／ サンライフ盛岡 ※問合せ・申込は「サンライフ盛岡」へ Tel.019-635-9600
日時／ 5/9(土) 13:30~15:30 料金／ 700円

②「健康講座 登山の楽しみ方」

場所／ ゆびあす 多目的ホール ※問合せ・申込は「ゆびあす」へ Tel.019-662-1414
日時／ 5/16(土) 13:00~15:00 料金／ 無料！

●どちらも

対象／ これから山歩きを始めたい人 山歩きの基本を知りたい人 ガイド登山に興味のある人 など
内容／ 山の道具のそろえ方 山の服装のポイント 山の歩き方 山のガイドブック ツアーについて 等

●実践教室 一疲れしない山の歩き方を体感、実践しましょう！— 少人数の初心者向けツアー

5/3(日)~6(水)毎日	八幡平(1613.3m)	大雪原と雪の回廊のスノーシューハイク	約5時間
7(木)	七時雨山(1060m)	八幡平の名山 静かな展望ポイントで絶景を楽しむ	約5時間
8(金)	田代山(945.4m)	七時雨山の北隣にある隠れ名山 大展望の稜線歩き	約4時間
15(金)	男助山(757.8m)	雫石ノアの箱舟伝説の残る歩きごたえの里山	約5時間
20(水)	小野松山(290.9m)	四十四田ダム湖と岩手山の素晴らしい展望	約3時間
21(木)	空雲山(902m)	岩手山と姫神山のツーショットを望む頂きへ	約4時間
23(土)	姫神山(1123.8m)	美しいピラミッド形の頂上には素晴らしい展望	約4時間
24(日)	片羽山(1312.2m)	山頂に広がるどこまでも続く北上高地の絶景を求めて	約5時間
25(月)	貝吹岳(992.4m)	残雪の秋田駒をでっかく望む、岩手秋田県境の頂きへ	約5時間
26(火)	夏油駒ヶ岳(1129.8m)	焼石連峰の展望を求めて 残雪の尾根を歩く	約5時間
27(水)	岩手山(2038.2m)	岩手県最高峰 花と残雪と展望を求めて	約9時間
28(木)	乳頭山(1477.5m)	ブナの尾根 田代岱湿原 そして展望の山頂	約6時間半
29(金)	鶏頭山(1445.1m)	岩手にいることを忘れるニセ鶏頭からの絶景を求めて	約6時間半
31(日)	早池峰山(1913.6m)	蛇紋岩が作り出す素晴らしい山容の頂きへ	約5時間

※ご希望の山をご希望の日程でもご案内します。ご相談ください。

※定員 各5名(1人から催行) ※料金 10,500円から/1人(講座料、保険料含む)

※予約は先着順です。集合場所、時間等、詳しくはお問い合わせください。

登山ガイド 山の風

TEL&FAX 019-687-2177 / (公社)日本山岳ガイド協会認定ガイド 大友 晃
ホームページからも申し込みできます。ホームページ 「登山ガイド山の風」で検索ください。

山歩きの基本を学んで
ラクラク登山を！

