

登山ガイド 山の風 & Yui Fitness Community コラボツアー

**楽しい山登り 登って健康！下って幸せ！**

# 旧鹿角街道から七時雨山へ

美しい響きを持つ山名の裏には悲しい物語が・・・旧鹿角街道を歩き、双耳峰の南峰へ登ります！



**七時雨山昔話紙芝居上演 & 疲労回復コンディショニング体験あります！**

日時： 5月22日(日) 9:00~16:00

集合： 8:00 道の駅 にしね

登山： 寺田登山口～旧鹿角街道～車之走り峠～岩手山や姫神山を望む七時雨山南峰 往路下山

下山後： 14:00 **入浴 & 疲労回復コンディショニング教室** (七時雨鉱泉流霞荘 にて)

解散： 16:30 道の駅にしね

服装： 新緑ハイクに相應しいスタイル

持物： お昼ごはん、おやつ、飲物、入浴セット コンディショニング用運動着、その他必要なもの

定員： 7名 先着順 (最小催行人数3名)

参加費： 8500円 (保険、紙芝居観賞、コンディショニング体験料含)

七時雨山登山ガイド / 日本山岳ガイド協会認定 登山ガイド 大友 晃  
コンディショニング講師 / 日本コンディショニング協会 インストラクター 中田幸恵

**お問い合わせ・お申込み**

登山ガイド 山の風 大友 晃 019-687-2177 mgbigfriend@yahoo.co.jp  
Yui Fitness Community 中田幸恵 090-8050-4781 nakada.yukie@gmail.com