

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。そんな人にゼッタイおススメ！



●机上登山教室 「仲間と山登りをするとき大切なこと」

場所／ ICI石井スポーツ盛岡店 ※問合・申込は、山の風へ
日時／ 5/28(土) 午後3時～午後5時 受講料／ 500円(資料代)
対象／ 仲間と山登りをする人 仲間を山へ連れて行く人 山登りのリーダー役の人 など
内容／ 仲間と山登りをする時の注意点、山の選び方、計画の立て方、歩き方、安全管理 など

●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！ 一少人数の初心者向けツアー

5/1(日)～5(木)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
9(月)	田代山(945.4m)	サン燦道登山口から東側新ルートへ縦走	約4時間
14(土)	羽山(599.9m)	岩沢取水地から羽黒山へ縦走	約5時間
15(日)	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
16(月)	貝吹岳(992.4m)	旧秋田街道を歩き秋田駒をでっかく望む	約5時間
20(金)	稲庭岳(1078m)	稲庭高原登山口から駒形コースへ縦走	約4時間
21(土)	南昌山・ノロキ山・箱ヶ森	志和三山の北半分を南から北へ縦走	約6時間
23(月)	六角牛山(1294.3m)	遠野小富士を 峠登山口から中沢登山口へ縦走	約5時間
27(金)	片羽山(1312.2m)	北上高地 笛吹峠の東 美しい双耳峰の一峰 雄岳へ	約5時間
28(土)	乳頭山(1477.5m)	滝ノ上温泉から千沼ヶ原を通り平ヶ倉沼へ縦走	約9時間
30(月)	安家森・遠別岳・平庭岳	北上高地北部のアイヌの山名を残る名山を縦走	約6時間
31(火)	岩手山(2038.2m)	山開き前日 御神坂から馬返しへロングコースを縦走	約10時間

※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。

●コラボレーションツアー 一心ばかりですが、特典あります！

- ①5/22(日) 登って健康 下って幸せ！ 新緑の七時雨山 ※特典 疲労回復コンディショニング&七時雨山紙芝居
Yui Fitness Community(中田幸恵先生主宰)とのコラボツアー 定員5名 8500円
- ②5/29(日) 風の又三郎の舞台 猫山トレッキングツアー
タケダスポーツ青山店主催 定員7名 5500円

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、facebook からも申し込みできます。ホームページ&facebook 「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！

