

**初心者**のための**山歩き教室** 参加者募集!

**あなたもできる山歩き わくわくドキドキ**

**新緑の七時雨山を歩こう!**



**山歩きをしてみたいけど、ちょっと不安。あるいは私には無理! と思っている人。**

**大丈夫! 山歩きはあなたにもできます! まずは机上講習、そして実践講習へ!**

★机上講習 日時/ 4/22(土)午後3時~5時 場所/ ICI 石井スポーツ盛岡店 受講料/ 500円

内容/ ・山歩きの魅力と注意点 ・山歩きの服装、道具の選び方 ・

・七時雨山の魅力とコース紹介 ・その他のおススメの山 ・質問コーナー など

★実践講習 日時/ 5/7(日) 午前9時~午後2時頃 場所/ 七時雨山(八幡平市)

内容/ 山を登りながら、疲れない歩き方、休憩の取り方、山の楽しみ方などを学びます。

コース/ 田代平高原七時雨山登山口~北峰~南峰の往復 ガイド料/ 8500円

★定員/ 各7名(先着順) 山歩きを始めたいと思っている人など どなたでも

※机上・実践片方みの参加も可。机上に参加の方は実践の料金8000円。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 ホームページ&Facebook 「登山ガイド山の風」で検索ください。

