

## 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。翌日足がガクガク。そんな人にゼットイおススメ！超ゆっくり登山をします。



### ●新コースを歩く

5/11(金) 多聞院コースで和賀三山の羽山  
18(金) 大垂水から早池峰三山の石上山

14(月) 猫の背コースで志波三山の東根山

### ●ガイドブックに載っていない山を歩く

5/7(月) 賢治さんの童話の舞台 猫山  
17(木) 岩手山と姫神山のツーショット展望 空雲山

8(火) 和賀三山の一つ 北上市の月山  
21(月) 繋アルプス？ 大欠山から宰郷山縦走

### ●新緑の山を歩く

5/12(土) 田代山 サン燦道登山口からグライダー道へ  
19(土) 遠野小富士 六角牛山

13(日) 稲庭高原から稲庭岳縦走

### ●海が見える山を歩く

5/23(水) 広田湾を見下ろす氷上山  
25(金) 安家森から遠別山へ

24(木) ツツジ咲く五葉山  
27(日) 北上高地北部 遠島山

### ●高山を歩く

5/28(月) 須川温泉から残雪の栗駒山  
30(水) 滝ノ上温泉から三ッ石山

29(火) 孫六温泉から残雪の乳頭山  
31(木) 岳から鶏頭山

### ●初心者のための机上登山教室 「この夏、山登りを始めましょう！」

日時／ 5/26(土) 午後3時～午後5時 受講料／ 500円(資料代)  
対象／ この夏、山登りを始めたい人、迷っている人、ちょっと関心がある人 など  
内容／ 夏山の魅力と注意点、靴、ザック、服装などの選び方、おすすめの日 など  
場所／ ICI石井スポーツ盛岡店 ※問合・申込は、山の風へ



## 登山ガイド 山の風

TEL&FAX 019-687-2177

ツアーは定員 各5名(1人から催行) 料金は 10500円から 詳しくはお問合せください。

ホームページ、facebook から申し込みできます。ホームページ&facebook 「登山ガイド山の風」で検索ください。