

**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**

**新緑の山を歩きましょう! 例えば七時雨山**

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! まずは机上教室、そして実践教室へ!**



★**机上教室** 日 時/ 4/30(土)午後3時~5時 場 所/ 石井スポーツ盛岡店内 参加費/ 500円  
内 容/ ・七時雨山の魅力とコース紹介 ・疲れにくい山の歩き方 ・服装、道具の選び方  
・コラム(山で出会う動物たち) ・山歩き質問コーナー など

★**実践教室** 日 時/ 5/22(日) 午前8時~午後3時頃 場所/ 七時雨山(八幡平市)  
内 容/ 山を登りながら 疲れにくい歩き方、休憩の取り方、山の楽しみ方などを学びます。  
コース/ 田代平高原登山口~北峰~南峰~車之走り峠(縦走予定) 参加費/ 10500円

●定 員/ 各5名 山歩きを始めたいと思っている人 疲れにくい山歩きをしたい人など どなたでも

※机上・実践のどちらかのみ参加も可。机上に参加の方は、実践の参加費9500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」

