

## 初心者のため山登りツアー&登山教室

# 5月 新緑の山を歩きましょう!

今年から山歩きを始めたい、疲れない山歩きをしたい。  
そんな人におススメです! 山歩きの基本を覚えましょう。  
ただ人の後をついて歩く山歩きではなく 自立した登山者にならしましょう!



### ●八幡平スノーハイク 5月1日~5日まで毎日開催。

5/3(日)と4(水)開催決定! どちらも残席2名! 先着順です。参加費/ 10500円  
広大な残雪の八幡平をスノーシューで歩き、大展望を楽しめます。 ※スノーシューレンタル 500円  
予定ルート/ レストハウス~八幡平~大雪原~岩手山&茶臼岳大展望地~黒谷地 約4時間  
集合等/ 松尾八幡平ビジターセンター 朝8時(応相談) 解散/ 同 午後3時頃

### ●稲庭岳新緑トレッキング Yui Fitness Community (コンディショニング中田幸恵先生) とのコラボツアー

5/29(日) 新緑の稲庭岳を駒形神社のブナの森から稲庭高原へ歩きます。初心者向きの展望の素晴らしい山です。  
予定ルート/ 駒形神社登山口~稲庭駒形神社~ブナの森~稲庭岳~稲庭高原登山口 約4時間30分  
集合/ 稲庭高原登山口 朝9時 もしくは 道の駅にしね 朝7時30分(応相談)  
特典/ 下山後に中田先生の疲労回復コンディショニング体験 参加費/ 10500円

### ●七時雨山モニター登山教室 七時雨山で疲れない山の歩き方を体感しませんか!

日時/ 5/22日(日) 午前8時30分~午後3時頃 コース/ 田代平高原登山口~北峰~南峰~車之走り峠  
内容/ 七時雨山を歩いて、疲れない山の歩き方、休み方、山の楽しみ方などを学びます。  
対象/ 山歩き超初心者、疲れない山歩きを体感したい人 など 参加費/ モニター料金 10500円  
集合/ 七時雨山寺田登山口 朝8時30分(応相談、場所が不案内な人は別の場所で集合します)

### ●櫃取湿原 新緑とミズバショウのアフタヌーンハイク

5/7(土) ミズバショウ咲き、甘い香りが漂う櫃取湿原を歩き、のんびりとした時間を過ごします。  
集合/ 道の駅 区界高原 午後1時(応相談) 解散/ 櫃取湿原入口 夕方5時頃(応相談) 8500円

### ●サンデー&ホリデーハイク ※1日と5日は八幡平スノーハイクと重なりますが先着順で山を決定します。

5/ 1(日) 田沢山・不動岳縦走 5(木) 裏鞍掛トレイル縦走 8(日) カタクリ群落 岩手山大滝展望地 13500円

### ●ウィークデイハイク 歩き慣れた人向き

5/12(木) 大垂水から石上山 16(月) 六角牛山周回 19(木) 海と山展望の片葉山 26(木) 鶏頭山 15500円

### ●初心者のための7ンコイン登山教室 参加費/ 500円(資料代)

## 5月のテーマは「山でクマに会わないために! - 例えば 鈴は外しましょう!」

えっ? 鈴は付けるんじゃないの? ハイ、一般的にはそう言われます。でも「付けていけば大丈夫」ではありません!

内容 山のクマさんは臆病者 登山でクマに襲われた事例は交通事故より少ない 岩手県のクマの捕殺数 など  
第一弾 5/14(土) 夕方3時~5時 場所/ コンディショニング スタジオ Yui 盛岡市本宮6・10・15 泉館ビル あり  
第二弾 5/21(土) 午後3時~5時 場所/ 石井スポーツ盛岡店内 盛岡 MOSS ビル2F ※問合せ申込「山の風」へ

\*\*\*\*\*

★定員 各5名 料金 10500円(保険含)から 集合場所、時間などは相談の上決定 詳しくは下記へ

**登山ガイド 山の風** ●上記日程に関わらずご希望の日程でご希望の山も可能(先着順)です。

TEL&FAX 019-687-2177 / ホームページ 「登山ガイド山の風」で検索ください。

