

12月 晩秋から初冬の山歩き

12/10(土) 机上登山教室 第一弾!
12/17(土) 机上登山教室 第二弾!

冬は山歩きをやめて
冬眠に入るなんて
もったいない。

晩秋から初冬の山は、

この時期でしか見られない景色を見せてくれます。

夕暮れの姫神山から岩手山を見下ろして

初めての人でも大丈夫！ さあ、冬の山歩きにデビューしましょう！

★初心者のための冬の山歩き講座「雪山デビュー！始めよう。スノーハイク！」

冬の山を歩いてみたい、でもちょっと心配。安全なの？自分にもできるの？ そんな人向けの室内講座です！

第1弾 12/10(土) 場所/ コンディショニング スペース YUI 盛岡市本宮6-10-15 泉館ビル あり

第2弾 12/17(土) 場所/ 石井スポーツ盛岡店内の一角 盛岡 MOSS ビル2F ※問合・申込は山の風へ

内容/ ・スノーハイクの魅力 ・服装や持ち物 ・盛岡周辺の推しのフィールド ・ツアーの紹介 など

対象/ スノーハイクをしてみたい人 興味のある人 参加費/ 500円(資料代) 定員/ 5名(先着順)

※どちらも同じ内容で 午後3時～5時です。ご都合の良い日にご参加ください。

●雪山デビューしましょう！ Yui Fitness Community 中田幸恵先生とのコラボ 姫神山スノーハイク

新雪の姫神山に登り、山頂から岩手山を望みます。下山後は幸恵先生のコンディショニング体験！ 10500円

12/29(木) 朝8時30分 イオン渋民店駐車場集合(応相談) 午後3時頃 同 解散(応相談) 定員5名

一本杉登山口～一本杉コース～姫神山～スペシャルルート～こわ坂登山口～一本杉登山口

●落ち葉と新雪と展望のサンデーハイク ※重複プランですので、先着順に催行します。

12/4 烏泊山縦走 or 赤林山縦走

12/11 宰郷山～大欠山縦走 or 石ヶ森縦走

12/18 霞露ヶ岳縦走 or 鯨山縦走 or 砥森山縦走

12/25 空雲山 or 平庭岳 縦横無尽スノーハイク

●初めてのスノーハイク 初心者向き(経験者も可) 雪の森や山を自由に歩き、雪歩きの楽しさを体験します！

12/26 区界高原 27 仙岩峠 28 鞍掛山 30 姫神山 ※登山道ではなく、雪の上を自由に歩きます！

●ナイトスノーハイク 夕方から登り、山頂から盛岡の夜景を眺めます。石ヶ森からは近くに夜景が見られます。

★鞍掛山ナイト 12/3(土) 26(月) 姫神山ナイト 12/24(土) 27(火) 石ヶ森ナイト 28(水)

※上記以外の日程も可能です。詳しくはお問い合わせください。定員 各3名 ※参加費 10,500円から/1人

★山岳雑誌 山と溪谷 12月号(11月15日発売)に岩手の山の記事を執筆