

# 12月 晩秋から初冬の山歩き

12/16(土) 初心者のための雪山机上登山教室  
詳しくは下記を！

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！

12/16(土) 夕方5時30分～7時30分 参加費/ 500円(資料代) 対象/ スノーハイクをしてみたい人

場所/ CONDITIONING SPACE YUI 盛岡市本宮6-10-15 泉館ビル **P**あり

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

## ●落ち葉と新雪と展望のサンテートレッキング ※重複プランですので、先着順に催行します。

プランA 初心者向け 12/ 3 龍泉洞 宇霊羅山 10 繋アルプス 幸郷山 17 田瀬湖 砥森山

プランB 経験者向け 12/ 3 田沢山～蜂ヶ森縦走 10 霞露ヶ岳縦走 17 潮風トレイル箱崎半島ハイク

プランC 経験者向け 12/ 3 釜石大観音遠望片葉山 10 志和三山赤林山縦走 17 ヤブ漕ぎ空雲山縦走

## ●シーズン初めのスノートレッキング モニターツアー 雪の森や山を歩きましょう！ 重複プラン先着順

初心者向き 12/22 松川温泉の森 23 焼走り雪原 24 相ノ沢雪原 25 県民の森七滝

26 網張温泉の森 27 区界高原 28 平庭高原

経験者向き 12/22 鞍掛山 23 岩神山 24 姫神山 25 空雲山 26 男助山

27 平庭岳 28 八幡平五色沼

## ●盛岡の夜景を眺めるトワイライトハイク 午後に登り始め 山頂で盛岡の夜景を見下ろします。

12/29 鞍掛山 午後3時 鞍掛山登山口集合 西側コース往復 夕方7時頃 同解散

30 姫神山 午後3時 一本杉登山口集合 一本杉コース往復 夕方7時頃 同解散

ヘッドランプ必携 その他 おやつと温かい飲み物



## ●コンテュニングの中田幸恵先生とのコラボツアー 盛岡の夜景を眺めるトワイライトハイク 石ヶ森

滝沢市の石ヶ森に午後から登り始め、山頂から薄暮に浮かぶ盛岡市と滝沢市の街明かりを見下ろします！

12/17(日) 午後3時 滝沢市蒼/前神社駐車場(応相談) 夕方7時頃 石ヶ森登山口駐車場解散(応相談)

ルート/ 石ヶ森登山口～東尾根コース～石ヶ森～南尾根コース～石ヶ森登山口

ヘッドランプ必携 その他 おやつと温かい飲み物

\*\*\*\*\*

※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。各定員3名 ※参加費 10500円から/1人