

～パワースポット!? ピラミッドのような姫神山に登ってみよう～



ひめかみさん 姫神山 とぞん 1124m 登山

9月16日(土) 初心者も安心「一本杉コース」 (山頂まで約90分)

姫神山は盛岡市(旧玉山村)にあり、山頂がピラミッドのような三角形に見えることで有名です。標高1124mで、程よい勾配と360度の大パノラマが広がる山頂に達成感の大きい登山が楽しめます。この機会にぜひ、一緒に登ってみませんか？

行程(予定)

8:00 →	9:10 →	9:30 →	11:30 →	13:30 →	14:00 →	15:00 →	16:00
イコオショッピングセンター駐車場集合・出発	姫神山登山口到着	準備体操後登山スタート	山頂ゴール 昼食タイム 記念撮影	下山完了 大型バス出発	渋民イオン休憩 (足湯あり)	渋民イオン 送迎バス出発	イコオショッピングセンター駐車場到着・解散

※送迎バスは一戸～奥中山の区間であれば途中乗車・下車可能です。申込時にご相談ください。

- ★場所：姫神山(1124m)
- ★集合：イコオショッピングセンター駐車場
- ★参加費：大人1,500円 小人1,000円
- ★対象者：どなたでもOK(小学2年生以下は保護者同伴)
- ★送迎：イコオショッピングセンター発着送迎バス(定員50名)
- ★持ち物：飲み物、昼食、補食(おやつ)、雨具など
- ★服装：動きやすい服装(長そで長ズボンで)、履きなれた運動靴、帽子
- ★申込み：一戸町体育協会事務局(電話33-4444/FAX33-4445) 「氏名・電話番号・年代・送迎バス利用の有無」をお知らせください。
- ★締切り：9月12日(火) ※送迎バスは定員になり次第締め切ります。
- ★その他：町内の山岳サークル「朋遊会」の皆さんがサポートしますので、登山・ハイキング初めての方も安心して参加いただけます。

[主催] 一戸町体育協会 [協力] 朋遊会・いちのへサンビレッジクラブ

送迎バス
あり♪



一戸方面から盛岡方面へ南下するとてっぺんが尖っているお山が見えます。そう、あのお山です！



希望者には/ルテックウォーキングポール(ストック)を貸し出します。これを使うと消費カロリーは普通に歩くより1.4倍増えるそうです！

自然に親しみながら
効率よくフィットネス♪

