

こまくさ

N02(通巻139)

みやぎ「赤旗」自然・山愛好会

2024年 3月 12日

<http://www.nextftp.com/m-a-sizenyama/>

3月も中旬になりましたが、まだ寒い日が続きますね。

1月は23名が参加し、船岡信雄さんを講師に「痛くない！疲れない！歩き方」を、福岡祥子さんには膝痛の原因、予防・痛み解消のためのストレッチなどどちらも実践を交えてお話しして頂き、あっという間の2時間でした。皆さん、その後実践されてますか？

2月は7人で蔵王えぼしでスキーを楽しんできました。



☆山行案内☆

※ 金華山 潮風トレイル … 4月20日(土)

震災で倒壊、崩落した神社の施設や登山道（みちのく潮風トレイルのみ）が整備されました。鮎川港から貸し切りの高速船に乗り、金華山へ。3年続けてお参りすると一生お金に困らないと言われる黄金山神社から1時間10分程登ると金華山頂上（443, 5m）へ。牡鹿半島と仙台湾、蔵王や船形連峰も見えるかも。二ノ御殿跡を回って棧橋へ、約1時間半。鮎川港からコバルトライン経由で仙台へ。（女川で買い物できるかな？）

集合：6；10 JR長町駅東口 解散：18；00予定 同左

参加費：5500円（マイクロバス代、高速料金、乗船代、保険料など）

申し込み締め切り：4月10日



※ 気仙沼・唐桑 オルレ … 5月19日(日)

唐桑半島のビジターセンターから折石までの約8キロを歩く予定。変化に富んだリアスの海岸線や津波石、唐桑御殿の家並み、笹浜漁港などを眺めながら歩きます。約3時間半程のコース。

集合：6；10 JR長町駅東口 解散：18；00予定 同左

参加費：3000円（マイクロバス代、高速料金、燃料費、保険料など）

申し込み締め切り：5月10日