

泉岳

在泉岳（標高 1,175 公尺）可以欣賞到不同季節綻放的花朵和迷人秋色，也能體驗登山健行、滑雪和空中滑索等活動，都吸引許多遊客於不同季節前來。從仙台市中心乘坐大眾交通運輸工具，1 小時不到即可抵達泉岳自然接觸館（泉ヶ岳自然ふれあい館）。此交流館是遊客抵達的第一站，不僅是登山路線的起點，也設有一處營地。

登山健行

從泉岳自然接觸館出發，有四條難度不一的登山健行路線。水神路線難度最低，沿著溪流穿過樹木茂密的山谷，然後順山勢向上攀升。這條路線較為平易近人，適合任何體能的遊客，2 小時左右能走完單程。到了秋季，髭羚路線特別受歡迎，走到半山腰的一小片濕地（岡沼）周圍，可以飽覽色彩鮮豔的秋葉。

一年四季百花盛開

4 月至 10 月，在山坡上能欣賞野生花草和其他各類植物蓬勃生長。最先盛開的是水芭蕉（學名：*Lysichiton camtschatcensis*），它的花朵潔白美麗，好似百合花，接著可見到紫色和粉色的片栗（豬牙花；學名：*Erythronium japonicum*）、猩猩袴（日本風信子；學名：*Heloniopsis orientalis*）和山芙蓉（日本白根葵；學名：*Glaucidium palmatum*）。7 月至 10 月時則可在小徑沿線的濕地區域，觀察「梅花草」（一種沼澤草）白色星形的花朵。

滑雪

仙台地區的冬季氣候寒冷，而且相對乾燥，但通常從 12 月到隔年 3 月，將有足夠的降雪量以供作雙板與單板滑雪活動。泉岳滑雪場緊鄰泉岳自然接觸館，是此地兩座滑雪場中較小的一座，有兩座登山吊椅。Spring Valley 仙台泉滑雪場則位於泉岳東北側，規模較大，擁有四座登山吊椅。兩座滑雪場皆適合初學者，也有難度較高的滑雪坡道，而且都有提供設備租借服務。Spring Valley 仙台泉滑雪場還在較溫暖的月份體驗空中滑索或是全包式烤肉（提供食材和用具）。