



初級登山教室 開催案内

主催 松江ハイキングクラブ

これから山へ登りたいが何を準備したらいいのか……

登山を始めたが不安だ……

そんな方のために、一般の方も対象にした登山教室を開催します。

登山の基礎知識と技術を身につけ、安全に山を楽しみましょう！

●開催日時・場所

7月6日(土) 13:00~17:00

机上講習 城西公民館 会議室

(オリエンテーリングコンパスを持っている方は持参してください)

7月7日(日) 8:00~16:00

実技講習 三平山 (蒜山手前の三平トンネルの上にある1009mの山)



●受講料 1,000円 (実技講習の交通費として別途2,000円が必要です。)

都合により2日連続参加ができない方はどちらかの参加も可とします。

なお、松江ハイキングクラブ会員の受講料は無料です。

●カリキュラム(予定)

机上講習

- ・最近の登山事故の状況
- ・山の気象の基礎知識
- ・中高年登山の注意点と日常の健康管理
- ・道迷いを無くすための地図の見方
- ・山の装備と服装等
- ・自然の中でのリスク管理
- ・登山の運動生理学
- ・山のITと安全登山

実技講習

- ・登山における姿勢と歩き方
- ・パーティーとしての行動
- ・地図の見方、コンパスの使い方
- ・山の装備、パッキング
- ・観天望気

●受講申込み・問い合わせは

受付時間:17時~22時、不在の場合は留守電へ

6月30日(日)までに あおと 青戸 きみえ 君恵

TEL 0852-23-2691

