

安全登山のための初級登山教室

主催：松江ハイキングクラブ

これから山に登りたいが何を準備したらいいのかわからない。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。なお、未受講の会員は必ず参加して下さい。登山の基礎知識と技術を学び、安全に楽しく山に登りましょう！



●開催日時・場所

★机上講習

6月11日(土) 13時～17時 城西公民館

★実技講習

6月12日(日) 8時～16時 吾妻山(休暇村より)

【登山バス8:00 武道館前発・8:10 運動公園発】

●参加費

★机上講習 一般：1000円(テキスト代)

会員：無料

★実技講習 2000円(バス代)

◎机上講習/実技講習の片方の参加も可！



机上講習

- ・最近の登山事故の状況
- ・自然の中でのリスク管理
- ・山の気象の基礎
- ・登山の運動生理学
- ・山の装備とウェア
- ・中高年登山と日常管理
- ・道迷いをなくすために(読図の基礎)
- ・山のITと安全登山



実技講習

吾妻山にて



- ・パーティとしての行動
- ・登山における姿勢と歩行
- ・山の装備
- ・読図
- ・山の気象



(山頂で豚汁を用意します。また温泉に寄って帰ります。)



受講申込み・問い合わせは

6月4日(土)までに青戸 君恵 TEL:0852-23-2691 メール:可