

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。
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

9月27日(土) 13時～17時 城西公民館

★実技講習

9月28日(日) 8時～16時 吾妻山(登山バス)

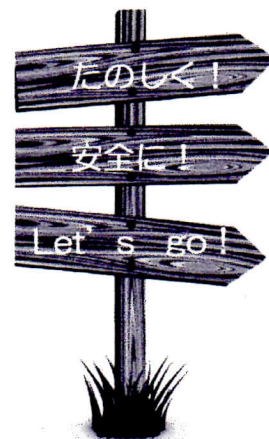
【8:00 武道館前・8:10 運動公園】

●参加費

★机上講習 一般：1000円(テキスト代)

会員：無料

★実技講習 交通費：2000円(バス代)



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
- ・中高年登山の注意点と日常の健康管理
- ・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



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

7月20日(土)までに青戸 君恵 TEL 0852-52-3527