

# 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

6月13日(土) 13時～17時 城西公民館

### ★実技講習

6月14日(日) 8時～16時 吾妻山(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：500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



pixta.jp - 2827060

(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(木)までに利弘 英子 TEL:0852-24-6033 メール:可