

夏山めざして

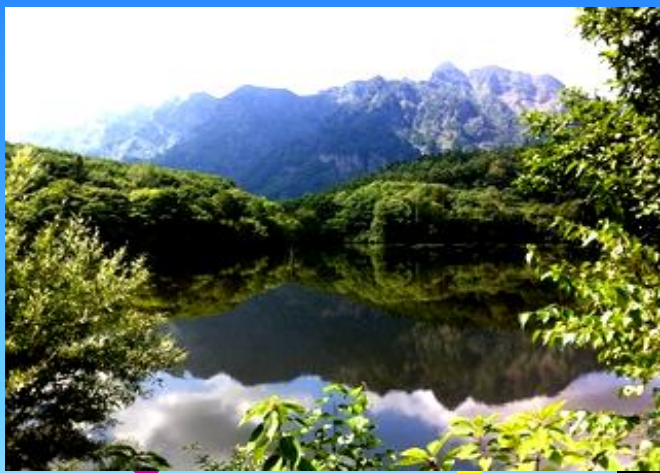
# 春からはじめよう！ 登山教室

「ひとりで登るのも楽しい、山好きな仲間と登るともっと楽しい」そんな山歩きを始めて見ませんか。

これからハイキングや登山をやってみようという方、さらにステップアップしてアルプスをめざそうと考えている方歓迎です。

登山の基礎を学びながら一緒に安全で楽しい山歩きをしましょう。

ひとりではちょっと不安、そんなあなたを経験豊かなメンバーがサポートします。



鏡池から望む戸隠連峰



蟻の戸渡り

## 登山教室日程

- 4月14日(土) 13:00~16:45  
ガイダンスと机上学習  
(安全登山・山での歩き方・装備服装・読図・その他)
- 4月22日(日) 実技山行① バスハイク  
(パーティ・歩き方・装備服装等)
- 5月20日(日) 実技山行②「大文字山」  
(地図の見方・応急手当等)
- 6月17日(日) 実技山行③「武奈ヶ岳」  
(パーティ・長時間歩行・休憩の摂り方)
- 7月 1日(日) 実技山行④「金毘羅山」  
(岩尾根及び谷筋での歩行)

受講料 3,000円 (保険・資料代含む)  
(交通費は各回とも自己負担)

**修了山行** 7月20日(金)~22日(日)  
戸隠連峰周辺  
(任意・別途申込みが必要)

教室でトレーニングを積み、夏山登山は「戸隠山」「高妻山」に挑戦しよう！

登山日程：7月20日(金)~22日(日)

交通手段：往復大型貸切観光バス利用

修験の地として知られる戸隠連峰は険しい岩場が屏風のようにそそり立ち、圧巻です。また百名山の「高妻山」など、体力に応じたコースを選べます。

申込み締切り 3月31日(土)

まずは事務局(山本)までお問い合わせを！

携帯：090-8531-8095

PCメール：yamamoto-t@rakutyu.net

主催 京都洛中勤労者山岳会