

安全で楽しく、大自然の中へ

2022年4月2日(土)から
机上講座5回

初心者のための登山セミナー



アウトドアスポーツをやりたいとお考えの皆さん！
自然の中で汗をかいてみませんか？山歩きは仕事や家事などのストレスの解消と健康維持に最適のスポーツです。この講座は初めての方も分かるように、それぞれ登山経験豊富な講師がお話します。また、実技講習もあります。



登山セミナー会場・柴崎学習館

- 4月2日(土)①山の歩き方・登山計画
16日(土)②服装と持ち物
17日(日)交流山行・要害山 536m
30日(土)③地図に強くなろう
5月8日(日)地図読み山行・鷹取山 472m
14日(土)④山の気象と天候判断
28日(土)⑤応急手当と事故対策
29日(日)終了山行・雁ヶ腹摺山 1874m

講師スタッフ むさしの山荘・大賀 健、気象予報士・野尻英一、
八王子おおり山の会会長・大町 健、HC WildBerry 会長・田上千俊

●定員 20名 ●受講料 2500円 (5回机上分・実技は別途保険料・参加費あります。)

●対象:20歳以上の立川市周辺在住 電子メールの可能な方

●お申込みはメールで 申し込み先・HC WildBerry 井嶋 kiyjoikmoa626@yahoo.co.jp
(申し込み受付次第、申込書類を送付します。)

●締め切り:2022年 3月20日(日)

●講座の場所:立川市柴崎学習館及び近郊の山 ●机上講座の時間 午後7時~9時
(東京都立川市柴崎町 2-15-8)

主催 労山東京多摩西部地区連盟 連絡先 [田上 tagami.rousan@nifty.com](mailto:tagami.rousan@nifty.com)

(注) コロナウイルス感染状況で変更があります。田上電話 090-8117-4749 ライン可