

# 基本を身につけ アルプス に登ろう!

## 2019年度「山歩きを楽しく」(春の講座)

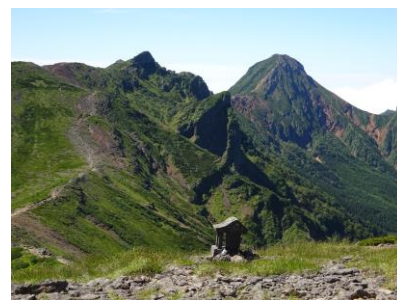
### 1. 趣 旨

健康的な趣味を求められている方、定年を迎えられた方、登山やハイキングに関心がある方、一緒に自然の中を歩いてみませんか。山には思いがけない感動があります。

登山(ハイキング)の基本を学び、安心・安全な登山を身に付けましょう。

### 2. 目 標

初心者の方が、九州の山を安全に登れる水準を目標とします。夏には中央の山々(北アルプス等)を目指しましょう。



### 3. 講座説明会

3月30日(土) 10:00~10:30

場 所: 市民会館 第1研修室(2階)

講 師: 塩田 幸助(長崎県勤労者山岳連盟登山指導員・前日本ガイド協会登山指導員) 他

科 目: 5科目(座学)

実 技: 実際に5つの山に登ります

受講料: 3,000円(講義全5回分、テキスト代込) 実技山行は実費

### 4. 講座スケジュール(市民会館にて)

日 時		講義/実技	内 容
3/30(土)	10:30~12:00	講 座①	登山に必要な装備、服装、バックパック
4/7(日)	午前~午後	実技山行①	彦山(蛍茶屋~豊前坊~彦山~八橋神社)
4/13(土)	10:00~12:00	講 座②	山での歩き方、疲れにくい歩き方
4/20(土)	午前~午後	実技山行②	帆場岳(六枚板~帆場岳~ダムの滝)
4/27(土)	10:00~12:00	講 座③	地図の読み方、コンパスの使い方
5/11(土)	午前~午後	実技山行③	戸町岳(新戸町~戸町岳~源流~市民の森)
5/18(土)	10:00~12:00	講 座④	山の天気、登山計画の立て方
5/25(土)	午前~午後	実技山行④	稲佐山、権現岩で岩場歩き
6/8(土)	午前~午後	実技山行⑤	記念山行
6/15(土)	10:00~12:00	講 座⑤	山での事故をしない為に・修了式

※ 実技山行の詳細は、HP「山行予定」に掲載します

<http://www.culture-yamanokai.com>

【問い合わせ・申込先】

塩田 幸助: 095-823-1359

または、HPの“お問い合わせ”へお願いします。

