

基本を身につけ **アルプス** に登ろう!

2022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

4月23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： 5,000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

日 時		講義/実技	内 容
4/23(土)	10:30~12:00	講 座 ①	登山に必要な装備、服装、パッキング
5/ 8(日)	午前~午後	実技山行①	彦山(蛍茶屋~豊前坊~彦山~八橋神社)
5/14(土)	10:00~12:00	講 座 ②	山での歩き方、疲れない歩き方
5/21(土)	午前~午後	実技山行②	岩屋山
5/28(土)	10:00~12:00	講 座 ③	地図の読み方、コンパスの使い方、ヤママップの活用法
6/ 5(日)	午前~午後	実技山行③	稲佐山、権現岩で岩場歩き
6/11(土)	10:00~12:00	講 座 ④	山の天気、登山計画の立て方
6/19(日)	午前~午後	実技山行④	戸町岳(新戸町~戸町岳~源流~市民の森)
6/26(日)	午前~午後	実技山行⑤	記念山行(場所未定)
7/ 2(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。

【問い合わせ・申込先】

北島(090-4355-5843)又は山添(090-7466-6592)まで