

初めての山登り教室

日時

1回目 10月 7日(水) 10:00~11:30
2回目 10月 14日(水) 10:00~11:30
3回目 10月 21日(水) 10:00~11:30
4回目 11月 1日(日) 9:00~16:00
(予備日 11月7日(土))

定員

15名

参加料

2,000円

講師

ニツ井山の会

内容①山登りの基本②山の楽しみ③装備・持ち物④ポールを使った歩き方
⑤疲れのない登り方・下り方⑥実践(七座山)

講習の流れ

1回目

説明/山登りの基本

集合場所: 能代市総合体育館
オリエンテーション・山の楽しみ・装備等

2回目

実技/平地での歩き方

集合場所: 風の松原陸上競技場
ポールを使った歩き方(風の松原)

3回目

実技/山での歩き方

集合場所: 道の駅ふたつ
疲れのない登り方・下り方(きみまち阪)

4回目

実践/山登り

集合場所: 七座山登山口駐車場(旧天神荘跡地)
七座山登山(昼食は各自ご持参ください)

申込締切は

10/1(木)まで

申し込み、お問い合わせは

NPO法人能代市体育協会

(能代市総合体育館 ☎54-3607)まで

令和2年度 初めての山登り教室

令和2年 月 日

ふりがな	年 齢	連絡先	
氏 名	歳	自宅	-
		携帯	-
住 所	〒 - 能代市		