

はじめての山登り教室

in 森吉山

日時

1回目 6月16日(水) 10:00 ~ 11:30

2回目 6月23日(水) 10:00 ~ 11:30

3回目 6月30日(水) 10:00 ~ 11:30

4回目 7月11日(日) 8:30 ~ 16:30

(予備日 7月18日(日))

定員

15名

参加料

2,000円
(別途ゴンドラ料)

講師

ニツ井山の会 会員・指導者

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・道具説明・注意事項説明

2回目

実践 / 歩き方・体力づくり
「能代公園コース」

集合場所：陸上競技場駐車場

3回目

実践 / 歩き方・体力づくり
「きみまち阪コース」

集合場所：道の駅ふたつ

4回目

登山 / 森吉山 (上り：ゴンドラ山頂駅～森吉山山頂)
(下り：森吉山山頂～ゴンドラ山頂駅)

集合場所：能代市総合体育館
(集合場所からはバスで移動します)

申込締切は

6/14(月)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3年度 はじめての山登り教室

令和3年 月 日

| ふりがな | 年齢 | 連絡先 |
|------|----|----------|
| 氏名 | 歳 | 自宅 携帯 |
| 住所 | 〒 | 能代市 |