

はじめての山登り教室

in ニツ森

日時

1回目 9月22日(水) 10:00～11:00

2回目 9月29日(水) 10:00～11:45

3回目 10月6日(水) 10:00～11:45

4回目 10月13日(水) 8:30～15:30

(予備日10月17日(日))

定員

15名

参加料

2,000円

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

「風の松原」

集合場所：陸上競技場（管理棟側）

3回目

実践 / 歩き方・体力づくり

「七座山（展望台まで）」

集合場所：道の駅ふたつ

4回目

登山 / ニツ森

集合場所：能代市総合体育館

(ニツ森まではバスで移動します)

申込締切は

9/16(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3年度 はじめての山登り教室 in ニツ森

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