

はじめての山登り教室

in ニツ森

1回目 6月22日(水) 10:00～11:00

2回目 6月29日(水) 10:00～11:45

3回目 7月6日(水) 9:00～12:00

4回目 7月11日(月) 9:00～15:30

(予備日7月19日(火))

日時

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

6/20(月)

まで

申し込み、お問い合わせは

NPO法人 能代市スポーツ協会
(能代市総合体育館 ☎54-3607) まで

令和4年度 はじめての山登り教室 in ニツ森

令和4年 月 日

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