

# はじめての山登り教室

in 房住山

1回目 10月 5日(水) 10:00~11:00

2回目 10月 12日(水) 9:30~12:00

3回目 10月 19日(水) 9:00~12:00

4回目 10月 27日(木) 9:00~15:30

(予備日10月31日(月))

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  
「きみまち阪」

集合場所：道の駅ふたつ

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 / 房住山（三種町）

集合場所：能代市総合体育館  
(房住山まではバスで移動します)

申込締切は

10/3(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 房住山

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		