

はじめての山登り教室

in 春の房住山

1回目 6月21日(水)

10:00 ~ 11:00

日時

2回目 6月28日(水)

9:30 ~ 12:00

3回目 7月5日(水)

9:00 ~ 12:00

4回目 7月14日(金)

9:00 ~ 16:00

(予備日7月18日(火))

定員

20名

参加料

3,000円

講師

藤田弘子氏

※過去に参加された方は別途お問い合わせください。

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

6/19(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5年度 はじめての山登り教室 in 春の房住山 令和5年 月 日

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