

はじめての山登り教室

in 秋の八幡平

日時

- 1回目 10月 4日(水) 10:00 ~ 11:00
 - 2回目 10月 11日(水) 9:30 ~ 12:00
 - 3回目 10月 18日(水) 9:00 ~ 12:00
 - 4回目 10月 25日(水) 8:00 ~ 16:00
- (予備日 11月 1日(水))

定員

20名

参加料

3,000円

※過去に参加された方は別途お問い合わせください。

講師

藤田弘子氏

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 / 八幡平
集合場所：能代市総合体育館
(八幡平まではバスで移動します)



申込締切は
10/3(火)
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 秋の八幡平 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		