



受講者募集中

登山の基本を学ぼう

〈兵庫県勤労者山岳連盟所属〉

たかみくらさんゆうかい

高御位山遊会



第20回

初めての山歩き教室

何事を始めるにも基本を学ぶことが上達への近道です。当教室でその基礎知識を学んでいただき、高御位山遊会と共に、自立した登山者として安全で楽しい山歩きを目指していただくことを目的として開催します。

1. 座学

- ① 4月10日(水) (19:00～21:00) 自然の中で歩く楽しさ、まずは計画を立てよう、バテずに楽しく歩くために
- ② 4月24日(水) (19:00～21:00) どんな服装をすれば良いか、どんなものを持っていくか
- ③ 5月 8日(水) (19:00～21:00) 食料と飲み物。誰でもできるトレーニング
- ④ 5月19日(日) (9:00～12:00) 天候判断、地図の見方
- (13:00～15:30) 実技③高御位山周辺にて、コンパスの取扱いを学習
- ⑤ 6月12日(水) (19:00～21:00) 事故やアクシデントが起こったら。自然を壊さずいつまでも残しておくために
終了山行ミーティング

・持参するもの：鉛筆(黒B、赤、青)、ボールペン黒、消しゴム、30cm定規などの文具

・場 所：高砂市「ユーアイ帆つとセンター」 高砂市高砂町松波町440番地の35 ☎079-441-8948
但し、5月19日(日)は、高砂市「みどりの相談所」 高砂市阿弥陀町地徳301 ☎079-447-6401

2. 山での歩き方トレーニング

- ① 4月13日(土) 平荘湖・飯盛山 【アクア交流館周辺駐車場】 9:00集合
- ② 5月11日(土) 高御位山 【高砂市・みどりの相談所】 9:00集合
- ④ 6月 2日(日) 高御位山 ⇒例会見学&清掃登山 【高砂市・みどりの相談所】 9:00集合
- ⑤ 6月30日(日) 六甲山/ロックガーデンから最高峰 【阪急芦屋川駅前】 9:00集合

3. 終了山行

- ・場 所：白山/三ノ峰(上小池からピストン)
- ・日 程：7月20日(土)～22日(月)=2泊3日 ……20日:テント泊、21日:ホテルフレアール和泉泊
- ・参加費：別途、約30,000円
- ・反省会：7月31日(水) 【高砂市ユーアイ帆つとセンター】 19:00集合

4. 定 員 先着20名

5. 参加費 3,000円(資料代、保険料など含む)

6. 申し込み 必要事項(住所・氏名・年齢・連絡先電話、mail アドレスなど)記載の上 Email、ハガキ、TEL・FAX で下記へ！

〒676-0023 兵庫県高砂市高砂町松波町440-43 砂川 延也
TEL・FAX 079-442-1207 E-mail: enyakora@kss.biglobe.ne.jp ホームページ:高御位山遊会

切り取り線

申し込み用紙

申込日: 2019年__月__日

フリガナ 氏 名	住 所	スマホ・PCの Mail アドレス(所有の方は記載)		
		・スマホ・パソコン		
	〒 -	電 話	性 別	年 齢
		TEL	男性	
		FAX	女性	

(携帯TEL:)