

安全で楽しい登山をあなたに

登山基礎講座

登山は、自然にふれながら、今日より明日元気に過ごす健康づくりができます。

この機会に、登山の魅力や基礎知識について、学びましょう！

》》》プログラム

- | | | | |
|------------|------------|-----------------|---------------|
| ①10月 8日(土) | 10時～12時30分 | 登山の魅力、歩き方、服装・準備 | (安東公民館) |
| ②10月15日(土) | 10時～12時30分 | 地形と地図の見方、天候判断 | (安東公民館) |
| ③10月22日(土) | 10時～12時30分 | 登山と栄養、トレーニング | (安東公民館) |
| ④10月29日(土) | 朝～午後 | 実践登山 | (武田山：広島市安佐南区) |

*天候等により、日時・内容を変更することがあります。

対 象：これから登山を始める方、登山初心者など (20名 先着順)

受講料：2000円(実践登山にかかる交通費、弁当代等は別途必要)

講 師：広島勤労者ハイキングクラブの会員

主 催：広島勤労者ハイキングクラブ「やまぼうし」、安東公民館

申込み・問合せ先/安東公民館 (Tel082-878-7683)

〒731-0153 広島市安佐南区安東二丁目 16 番 42 号

受付時間：8時30分～17時15分

休 館 日：火曜日、祝日

バスハイク参加者募集中！

日にち：10月16日(日) 行き先：雲月山(広島県北広島町土橋) 参加費：3500円

主 催：広島勤労者ハイキングクラブ「やまぼうし」

*詳しくは、広島勤労者ハイキングクラブ「やまぼうし」のHPをご覧ください。

