**2024年度　初級登山教室のご案内**

［主催］三鷹市体育協会[https://mitaka-taikyo.com/]

三鷹市山岳連合会[https://sanngaku.la.coocan.jp/]

［募集人員］在勤・在学を含む市民で約40人

歩行時間4～6時間、標高差600ｍ以上を歩ける健康な方（例：景信山）初級者レベル

［日程］（1）講座＝4月3日、5月8日、5月29日、7月3日、8月28日、9月25日

午後7時10分～9時00分

（2）実習＝4月6日、5月11日、6月1日、7月6日、8月31日、9月28日（土）～29日（日）

市民ハイキング10月20日（日）

［場所］ （1）講座：**三鷹駅前コミュニテイ・センター、**（2）実習：下記講座日程と内容を参照

［費用］ 5,000円（テキスト代、保険などを含む）、交通費・食費は実費

［申込み］**3月20日（水）（必着）**までに**メール**で必要事項：住所・氏名（ふりがな）・連絡先電話・生年月日・登山経験（年数・山名）を記載の上✉[**giptw90530@yahoo.co.jp**](mailto:giptw90530@yahoo.co.jp)にお申し込みください。（先着制）

［問い合わせ］ TEL　0422-43-2500三鷹市体育協会10:00〜18:00 (日曜日・月曜日休み)

講座日程と内容（コロナ感染予防、天候、その他やむを得ない事情により変更になる場合があります）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **募集対象**：　　　歩行時間4～6時間、標高差600ｍ以上を歩ける健康な方（例：景信山）初級者レベル | | |
| **講座会場：**三鷹駅前コミュニテイ・センター他　（時間　　19時10分～21時00分）　電話0422-71-0025 | | |
| **講座日程・内容** | | |
| 第1回講座 | 4月3日 | **安全登山の心がけ１「山の特性、気象、装備、食料等」** |
| 第2回講座 | 5月8日 | **安全登山の心がけ２「楽しさと厳しさ、中高年登山の問題点等」(ストレッチ)** |
| 第3回講座 | 5月29日 | **地形図の活用「地図の種類、コンパスの使い方等」** |
| 第4回講座 | 7月3日 | **登山計画と準備「登山用具、計画の立て方、体力つくり等」(ストレッチ)** |
| 第5回講座 | 8月28日 | **登山の実際１「上手な歩き方、休憩の取り方、水分補給等」** |
| 第6回講座 | 9月25日 | **登山の実際２「山での危険、山小屋の利用、山のルールとマナー等」** |
| **実習登山日程・内容** | | |
| 第1回実習 | 4月6日 | **高尾山（いろはの森コース）** |
| 第2回実習 | 5月11日 | **松生山** |
| 第3回実習 | 6月1日 | **景信山** |
| 第4回実習 | 7月6日 | **Stone Magic** |
| 第5回実習 | 8月31日 | **大山** |
| 第6回実習 | 9月28日～29日 | **金時山** |
| 第7回実習 | 10月20日 | **高水三山又は青梅丘陵（市民ハイキング）** |

※テキスト代等(5,000円、再受講の方は4,000円)は第１回講座日に受領致します。

※登山教室教本として「50歳からはじめる山歩きの教科書」又は「楽しい登山（文部科学省）」をお配り

いたします。