

# はじめての山登り教室

in 春の秋田駒ヶ岳



日時

1回目 6月 5日(水) 10:00 ~ 11:00

2回目 6月 12日(水) 9:30 ~ 12:00

3回目 6月 19日(水) 9:00 ~ 12:00

4回目 6月 28日(金) 8:00 ~ 17:00

(予備日 7月3日(水))

定員

20名

参加料

3,500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、藤田勝彦氏 (秋田白神ガイド協会会員)

## 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（展望台コース）」

集合場所：道の駅ふたつ

4回目

登山 / 秋田駒ヶ岳

集合場所：能代市総合体育館  
(秋田駒ヶ岳まではバスで移動します)



申込締切は

6/3(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6年度 はじめての山登り教室 in 春の秋田駒ヶ岳 令和6年 月 日

ふりがな	年齢	連絡先	
氏名	歳	自宅	-
		携帯	-
住所	〒 - 能代市		