

はじめての山登り教室

in 秋の森吉山

1回目 9月13日(金) 10:00 ~ 11:00

日時

2回目 9月20日(金) 9:30 ~ 12:00

3回目 9月27日(金) 9:00 ~ 12:00

4回目 10月4日(金) 7:30 ~ 17:00

(予備日 10月15日(水))

定員

20名

参加料

3,500円

(ゴンドラ料別途 2,000円)

講師

藤田弘子氏、藤田勝彦氏

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 / 森吉山

集合場所：能代市総合体育館
(森吉山まではバスで移動します)



申込締切は
9/11(水)
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 秋の森吉山 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		