**2020年度　初級登山教室のご案内**

**この度は新型コロナウイルス感染予防のため開講日を下記の通り5月13日に変更して開催することになりましたのでご理解のほど宜しくお願い申し上げます。**

**｛日程］**（1）講座＝5月13日、6月3日、7月8日、7月29日、8月26日、9月16日

午後7時20分～9時30分

（2）実習＝5月16日、6月6日、7月11日、8月1日、8月29日（土）～30日（日）、9月19日

市民ハイキング10月18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］** 　再受講 3,000円（テキスト代、保険などを含む）、交通費・食費は実費

**［問い合わせ］** 鶴田TEL0422-44-8636（090-77097-639）

講座日程と内容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **募集対象**：　　　歩行時間4～6時間、標高差500ｍ以上を歩ける方（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　午後7時20分～9時30分）　電話0422-71-0025 | | |
| **講座日程・内容** | | |
| **第1回講座** | **5月13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 | 6月 3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」** |
| 第3回講座 | 7月 8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29日 | **登山計画と準備「登山用具、計画の立て方、体力つくり等」** |
| 第5回講座 | 8月26日 | **登山の実際１「上手な歩き方、休憩の取り方、水分補給等」　　（ストレッチ）** |
| 第6回講座 | 9月16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 | 5月16日 | 赤ボッコ. |
| 第2回実習 | 6月 6日 | 高川山 |
| 第3回実習 | 7月11日 | クライミングジム（Stone Magic） |
| 第4回実習 | 8月 1日 | 景信山 |
| 第5回実習 | 8月29日～30日 | 金時山、浅間山・鷹巣山 |
| 第6回実習 | 9月19日 | 本仁田山 |
| 第7回実習 | 10月18日 | 市民ハイキング（大野山） |

※テキスト代等(4,000円、再受講の方は3,000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。

**※新型コロナウイルスの影響に伴い変更することがございますのでご理解のほどよろしくお願いい申し上げます。**