

2025年度 初級登山教室のご案内

[主催] 三鷹市スポーツ協会 [<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2日、5月7日、5月28日、7月2日、8月27日、9月24日

午後7時10分～9時00分

(2) 実習=4月5日、5月10日、5月31日、7月5日、8月30日、9月27日(土)～28日(日)

市民ハイキング10月19日(日)

[場所] (1) 講座:三鷹駅前コミュニティ・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19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 gipw90530@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 三鷹市スポーツ協会 10:00～18:00(日曜日・月曜日休み)

講座日程と内容(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ィ・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2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7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28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2日	登山計画と準備「登山用具、計画の立て方、体力づくり等」(ストレッチ)
第5回講座	8月27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24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5日	高尾山(いろはの森コース)
第2回実習	5月10日	日の出山
第3回実習	5月31日	景信山
第4回実習	7月5日	Stone Magic
第5回実習	8月30日	倉岳山
第6回実習	9月27日～28日	金時山他(強羅泊)
第7回実習	10月19日	湯河原 城山(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。