

釜石勤労者
山岳会の

楽しく!安全に!より快適に!
山歩きをしませんか

登山塾 受講生募集

5月17日(日)

9:00~15:00

場所: 双葉小学校地域連携施設

机上講習

春からはじめる山登り

山登りを始めてみたい、安全な登山を基礎から学びたい!

山登りに興味があればどなたでも。気軽にご参加ください。

(内容) はじめの一步! 山歩きの基本
買う前に知りたい必要な装備/地図読みとコンパス
筋力アップ! トレーニング法

実践講習

地元の山に登る~ ツツジの回廊

5月31日(日) **五葉山**

服装・装備・パッキング パーティー登山
疲れのない歩き方 地図読みとコンパス

登山教室後の山行予定

姫神山 (8月予定)

潮風トレイル (9月・10月)

潮吹穴~浄土ヶ浜 / 箱崎半島

主催: **釜石勤労者山岳会**

<https://kamaishirouzan.club/>



日本勤労者山岳連盟
Japan Workers' Alpine Federation

定員 20名 (先着順)

お申込み・お問合せ先

ikouyoyama35@yahoo.co.jp (担当: 小笠原)

スマートフォンでお申し込みの方は、

こちらのQRコードを読み取ってお申し込みください。



電話・FAXでのお申し込みは ☎ 090-3750-4632 FAX 0193-27-8583