

山登りの基本を学びたい方、自分の知識を再確認したい方へ！

町田グラウス山の会 公開講座

# やさしい山登り教室

大自然の中に身をゆだねると不思議に心が和みます。苦しい登りの後、山頂に立った時の爽快感はまた格別です。

しかし、最近、丹沢や奥多摩といった身近な山域で登山事故が増えています。楽しくそして安全に山に登るための知識・技術を勉強しましょう。

これから登山を始めたい方、昔の知識を再確認したい方、いろいろなスタイルの登山を目指したい方、この「やさしい山登り教室」をきっかけにしてみませんか？

町田グラウス山の会は創立 33 周年を迎えた総合山岳会で会員数約 160 名です。



日 時 : 5月13日(土) 10時 ~ 17時 机上学習  
5月20日(土) 実践山行(秀麗富岳十二景 倉岳山) 予備日 5月21日(日)  
場 所 : 5月13日(土) 町田市民フォーラム第1学習室(JR町田駅ターミナル口歩3分)  
費 用 : 資料代 1,000円 (交通費、昼食代別途) 昼食は会食形式です。希望者のみ  
内 容 : 服装と装備・地図の読み方・歩き方・山の食事・トレーニング法など

## 【申込方法】

FAX ; 03-6868-6923 (24時間OK)

Mail ; machida.grouse.alpine.club@gmail.com

※ お名前、性別、年齢、住所、電話・FAX、Mail アドレスなどをご連絡下さい。