

勤労者山岳連盟 町田グラウス山の会

『春の楽しい山登り講習会』のお誘い

健康増進、運動不足解消等の目的で気軽にハイキング等を楽しんでいる地域の皆さま、
より一層の正しい知識を身に付けて安全で楽しい山歩きをご一緒ませんか！？
そして誰かに連れて行ってもらうだけのハイキングは卒業しましょう。

《では、具体的にどうすればいいのでしょうか！？》

- ① 山には何を持って行けばいいの。食べ物・飲み物
- ② どんな服装で行くの。
- ③ 地図って読むもの。
- ④ トレーニングは。
- ⑤ バテない歩き方のコツがあるの。



そんな基本的なことから、より一層山への知識を高めた
い方。一緒に勉強してみませんか！？

《町田グラウス山の会》は創立 36 周年を迎えました。会員数約 170 名の山岳会です。

低山のハイキングから小屋泊りやテントを背負っての縦走。アイゼン・ピッケルでの冬期雪山。岩稜登攀・沢登り。山スキー(BC)とオールラウンドに活動中。登山仲間を探している方も歓迎します。

日時：5月16日(土) 机上講習 10:00~16:00

5月17日(日) 実践山行(聖峰) 実践山行の予備日=5/23(土)

場所：町田市 フォーラム第一学習室(机上講習)

費用：資料代 1,000 円 (保険料を含む)

(交通費・昼食代別途) 机上講習時の昼食は各自弁当 or 外食(任意)

内容：①山の服装&装備 ②地図の読み方 ③歩き方のコツ ④トレーニング etc.

注意事項等：70 歳までの健康な方。自己の責任において健康管理を行い、申し込み後は実践山行の前に予め高尾山、丹沢等でのウォーミングアップをお願いします。

当会は山行中の怪我等に対し、応急処置を行います。



【申し込み方法】

FAX 03-6868-6923(24 時間OK)

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

※お名前、性別、年齢、住所、電話番号、FAX番号、Mail アドレスをご連絡ください。頂いた個人情報山行計画書提出等に使用し、他の目的には使用しません。

地域の方々と安全で楽しい登山をご一緒しましょう。
お問い合わせもお待ちしています。