

日本勤労者山岳連盟

町田グラウス山の会

2025年秋の楽しい 山登り講習会

ハイキングを楽しんでいるけど分からないことがあるなあと感じている皆様、
ハイキングを始めようとされている皆様、
ハイキングの事一緒に学びませんか？
10人程度の少人数でのアットホームな講習会です。

〔日程〕 (2日間)

10月25日(土) 9:00~12:00 机上講習
町田市民フォーラム 3階 多目的実習室

10月26日(日) 終日 実践山行 陣馬山
標高 855m 神奈川県・東京都境

〔費用〕

資料代として 1,000円 (保険料込)

〔対象者〕

70歳未満でハイキングを楽しもうと
考えている健康な方

陣馬山から見た富士山



陣馬山山頂



机上講習では

- ① 自然の中を歩く楽しさ
- ② ハイキング計画の立て方
- ③ 山歩きの基本的な事柄について
 - ・ バテない歩き方とは
 - ・ 登山中の食事のとり方
- ④ 山の服装について
- ⑤ 山に持って行くものについて
- ⑥ 山に関するソフト、アプリについて
- ⑦ 地形図に関する基礎知識

などをテーマとして一緒に学習します。

【お申し込み方法】

氏名、メールアドレス、参加希望の旨を
下記メールアドレスまでご連絡下さい。

〔申し込みメルアド〕

machida.grouse.alpine.club@gmail.com

メール受領後に担当者よりご連絡頂いた
メールアドレス宛にコンタクトし、あらためて
下記をお伺いいたします。

お名前、年齢、性別、住所、電話番号、
登山歴、緊急連絡先等

町田グラウス山の会は創立41周年を迎えるオール
ラウンドの山登りを志向する団体です。HPを開設
しておりますので、詳しくはHPをご覧ください。

◆ 町田グラウス山の会

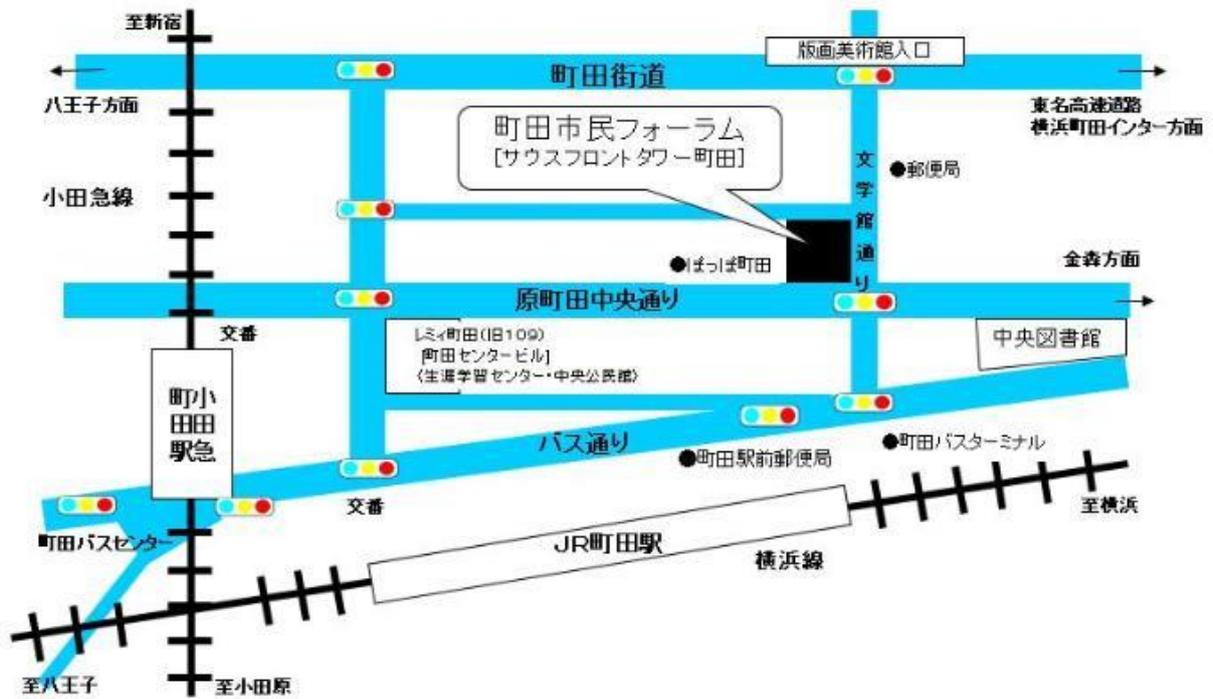
ホームページ



入会案内



【町田市民フォーラム 案内地図】



所在地：東京都町田市原町田 4-9-8 サウスフロントタワー町田内（3階 活動室）