

# 勤労者山岳連盟 町田グラウス山の会 『秋のやさしい山登り講習会』のお誘い

山々が錦に染まり、誰もが歩きやすい季節を迎えます。比較的低い山にも紅葉が訪れて、楽しく・安全な山歩きを楽しめる今。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 35 周年を迎えました。会員数 170 名の山岳会です。

低山のハイキングからスケッチハイク。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。

日時: 10月13日(土) 机上講習 10:00~17:00

10月14日(日) 実践山行(扇山) 実践山行の予備日 = 10/27(土)

場所: 町田市 ことばらんど・コミット会館(町田駅から徒歩7分)

費用: 資料代 1,000円(交通費・昼食代別途) 机上講習時は会食(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.

年齢: 70歳までの健康な方



【申し込み方法】

FAX 03-6868-6923(24時間OK)

Mail [machida.grouse.alpine.club@gmail.com](mailto: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。

地域の方々との安全で楽しいひと時を共有しましょう。お問い合わせもお待ちしています。