

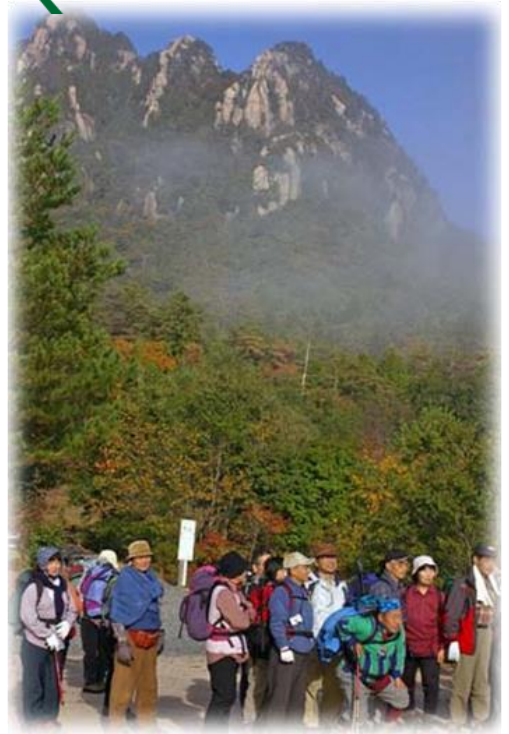


安全で楽しい登山・ハイキングで
素敵なあなたを！！

登山基礎講座

登山・ハイキングは、自然を相手にした心身の健康づくりに適したスポーツです。

安全に楽しむための基礎知識，基本技術を学びます。
自然にふれあいながら，いくつになっても歩ける身体づくりを一緒にしませんか。



日時・場所(講義 4 回、実践ハイク 3 回)

【講義】 開催場所：二葉公民館 研修室 2
時間：毎回 13:30～16:30

【実践ハイク】 実践ハイクに必要な装備など、詳細は第1回10/11(土)の講座で説明します。

日 時	内 容
10月11日(土)	登山の魅力，歩き方，服装・装備
10月25日(土)	地形と地図の見方。天候判断
11月15日(土)	山行計画の立て方。登山と栄養
11月29日(土)	安全確保とトレーニング

日 時	目的地・集合場所
10月19日(日)	深入山 集合：広島駅北口又は県庁北
11月 1日(土)	日浦山 集合：JR海田市駅北
11月22日(土)	宮島弥山 集合：宮島栈橋

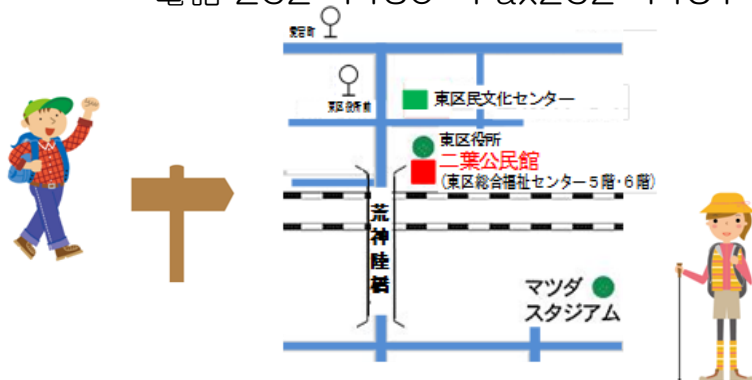
※都合により，内容などを変更することがあります。

対 象：登山・ハイキングを始めた人、始めようと考えている人
定 員：20名(先着順)

受講料：2000円(テキスト代500円を含む)
実践ハイクの交通費，弁当代などは別に必要

講 師：広島勤労者ハイキングクラブ会員

申込み：二葉公民館の窓口か、電話・FAXで。
電話 262-4430 Fax262-4451



共 催

公益財団法人広島市文化財団 二葉公民館(東区東蟹屋町9-34 東区総合福祉センター内)
広島勤労者ハイキングクラブ「やまぼうし」