



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

日 時	内 容
10月10日(土)	登山の魅力, 歩き方, 服装・装備
10月24日(土)	地形と地図の見方。天候判断
10月31日(土)	山行計画の立て方。登山と栄養
11月21日(土)	安全確保とトレーニング

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

日 時	目的地・集合場所
10月17日(土)	日浦山 集合: JR海田市駅北
10月25日(日)	吾妻山 集合: 広島駅北口又は県庁北
11月14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。

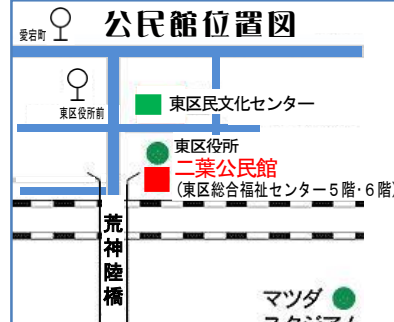
対象：登山・ハイキングを始めた人、始めようと考えている人  
定員：20名(先着順)

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：10月7日(水)までに二葉公民館の窓口か、電話・FAXで。

電話 262-4430 Fax262-4451



主催

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」