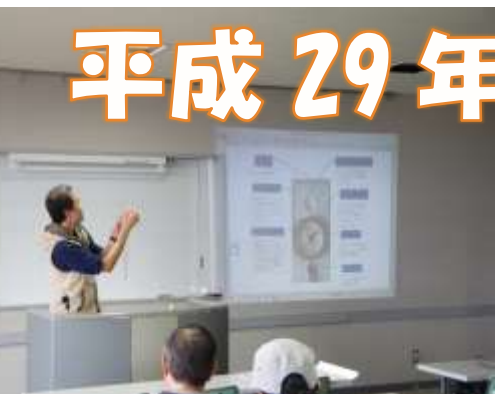


# 初心者登山教室

受講生募集！！

平成29年9月6日～

平成30年2月25日



机上講習 全8回

登山実習 全5回

指導：武蔵野市山岳連盟

※写真はイメージです。

## ♪学んで楽しい山登り♪

安全で楽しい登山のためにも是非ご受講ください！！

### 【内 容】

登山の基礎的な知識・マナー等を机上講習で学び、実技講習（登山）を体験して楽しく安全な登山を実践する。

### 【対 象】

市内在住・在勤・在学の16歳以上の方でハイキング程度の山登りが出来る健康な方。

### 【受 講 料】

13,000円

※別途団体スポーツ保険料1,850円(予定)、貸切バス以外の登山実習に関わる交通費は実費です。

### 【時間・場所】

机上講習 武蔵野総合体育館 視聴覚室 18:45～20:50 詳細は裏面参照

登山実習 日帰りで実施 詳細は裏面参照

### 【定 員】

40名（申込順）

※最少催行人数13名

## 詳細

### 机上講習

### 登山実習

回数	月	日	曜日	内容
1	9	6	水	開校式・登山入門
2	9	20	水	山の装備
3	10	11	水	登山計画書
4	11	8	水	地図の読み方-1
5	12	13	水	地図の読み方-2
6	1	17	水	山の天気
7	1	31	水	山の食事
8	2	14	水	山の楽しみ方

回数	月	日	曜日	山名(標高)	歩行時間	歩行距離	累積標高	交通手段
1	10	1	日	大野山(723m)	3:40	7.0km	630m	貸切バス
2	10	29	日	三国山(960m)	4:00	7.5km	600m	電車
3	11	19	日	精進パノラマ台(1422m)	4:30	7.0km	740m	貸切バス
4	12	17	日	高水三山(793m)	4:40	8.8km	770m	電車
5	2	25	日	興因寺山(854m)・閉校式	3:30	7.0km	560m	貸切バス

電車の回は電車・バス代の交通費が必要です。

時間は晴天時を想定したもので目安です。(休憩時間含まず)

予定の山が変更となることもあります。

※累積標高とは登山の登りの合計です。例:100m登り、50m下り、100m登った場合の累積標高は200mです。

場所 総合体育館 3F 視聴覚室  
時間 18:45~20:50

## 申込方法

### 8月1日(月)より

体育協会にて受付開始

以下のいずれかの方法でお申込みください。

① 直接

体育協会に  
申込み

返信用ハガキをお持ち  
ください

② 往復はがき

に右の必要項目  
を明記し

体育協会に郵送

**先着順です。** 定員になり次第締切。

## 必要項目

往復はがきに以下の項目を明記し体育協会へ送付

- ①事業名 初心者登山教室
- ②氏名 ふりがな
- ③性別
- ④生年月日
- ⑤住所
- ⑥電話番号
- ⑦在勤・在学者は在勤先、学校名
- ⑧主な登山歴

※直接体育協会でお申込みの場合は返信用はがきを持参。

## 申込・問い合わせ

武蔵野市体育協会

(平日9時~18時、土日9時~17時まで)

〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町5-11-20 総合体育館3階

TEL 0422-55-4119

主催

公益財団法人武蔵野生涯学習振興事業団 野外活動センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町5-11-20 総合体育館3階

東京都知事登録旅行業第2-6513号 一般社団法人全国旅行業協会正会員



武蔵野総合体育館 公式 facebook / Twitter やっています。



公式 facebook アカウント 「武蔵野総合体育館」



公式 Twitter アカウント 「musashino\_gym」

野外活動センター、体育館の情報をアップしていきます。みなさまの「いいね!」「フォロー」お待ちしております。