

初心者の方も、ベテランの方も大歓迎！安全な登山に向けて講義&実践で学ぼう

げんきハイキング

名栗げんきプラザ登山講習会

基礎
コース

2013年 11月20日(水)・21日(木)

(2日間とも同じ内容で開催します)

伊豆ヶ岳
へ登ります

登山を始めてみたい方、一緒に楽しく山を登る友達を作りたい方などに最適な、基礎講習会です！

【コース内容】地図の読み方／基本的な装備／登山のマナー／登山のルール …など

基礎コース・ステップアップコースの
スケジュール

9:00 講義・座学

11:00 実践(登山)

昼食(お弁当)*持参

16:00 解散

ステップ
アップコース

2014年 3月6日(木)

武川岳
へ登ります

山小屋やテント泊で長期登山をしてみたい方、友達を連れて
登りたいと思っている方へ！

【コース内容】

ロープワーク

長期登山の計画方法(縦走、山小屋泊など)

救急法 …など

登山のプロが
ついてます！



おぎはら やすひろ
講師：荻原 安廣氏(ひだまり山荘店主)

16歳で社会人山岳会に入り、10代20代はアルパイン・クライミングに夢中。
登山用品の業界で企画・開発に携わり、その後飯能市に登山用具専門店「ひだまり山荘」を
開店。現在は登山グループ「ひだまり山の会」の会長として月1~2回の国内登山や海外ト
レッキングを率いている。日本山岳会会員。
「奥武蔵で登山の基礎を楽しくじっくり体得しましょう！」

集 合：埼玉県立名栗げんきプラザ(現地集合・解散)

対 象：18歳以上の健康な方 定 員：各回30名

参加費：各回 1,200円

お申込：下記の①~⑥の内容を明記の上、はがき・FAX・Eメールまたはお電話で名栗げんきプラザまで
お申込ください。【締め切り：11月18日(月)まで申込可能】

- ①参加者氏名(ふりがな)
- ②年齢
- ③郵便番号/ご住所
- ④電話番号/FAX番号/携帯電話番号
- ⑤プログラム名「げんきハイキング」
- ⑥コース名(基礎コースまたはステップアップコース)
- ⑦参加希望日
- ⑧メールアドレス

お申込・お問い合わせ先

埼玉県立名栗げんきプラザ(担当:谷口)

〒357-0111 埼玉県飯能市上名栗1289-2

Tel: 042-979-1011 Fax: 042-979-1013 Eメール: naguri@tokyu-com.co.jp

