

健康的で安全な登山を楽しむ為に

中高年(40歳以上)のための

## 安全安心の「初級登山講座」のご案内

主催：新潟楽山会

共催：中央公民館

山歩きを楽しまれる中高年の方々が増えていますが、一方で道迷いや怪我等の事故も増えていきます。

折角の楽しい山歩きも基本的な知識不足の為に台無しになることも少なくありません。

今回のご案内は

“山を始められた方”

“これから始めたいと思っている方”

“山歩きに興味や関心がある方”

を対象に、基本的な知識を学んで頂き“安全で安心な登山”を通じて山歩きの楽しさを知って頂きたく開催するものです。

如何でしょう、折角の機会ですので本初級登山講座を受けてみませんか。



◇開催日時 5月28日(日) 13:00(受付)～16:30

◇会場 新潟市中央区礎町通3ノ町2086 クロスパル405号室

◇参加費 無料

◇講座内容

- ・山歩きの楽しさ
- ・安全で疲れない歩き方、休憩の取り方等の基本知識
- ・安心して山を歩く為の、地図の見方
- ・正しい登山用具とその使い方
- ・危険の回避や万が一の対応方法 等

◇問い合わせやお申込方法

- ・電話(携帯も可)、FAX、Mail、郵便等でお申込み下さい
- ・申込み時には“お名前・ご住所・年齢・電話番号”が必要
- ・連絡先「新潟楽山会事務局」宛

TEL・025-283-1416

携帯・090-5554-2798

FAX・025-271-6243

Mail・rakuzankai@hb.tp1.jp

郵便・950-0971 新潟市中央区近江2-9-10 新潟楽山会

- ・新潟楽山会ホームページ <http://www.rakuzankai-1976.jp/>

