

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；新潟市中央公民館

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。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。

今回ご案内の講座は

“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、座学と研修登山で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、この機会に本初級登山講座を受講してみませんか。



◇開催日時 令和5年6月4日（日）13:00-30(受付)~16:30

◇会場 生涯学習センター(クロスパルにいがた) 5階 交流ホール2
新潟市中央区礎町通3ノ町2086

◇参加費 無料

◇講座内容 <座学>

- ・疲れにくい歩き方や危険の回避など登山の基本知識
- ・登山用具とその使い方

<研修登山>

秋葉区の菩提寺山6月11日(日)実施

参加は任意（希望者は申し出願います）

◇問い合わせやお申込方法

- ・電話（携帯も可）、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

- ・申込期限 令和5年5月26日（金）

- ・連絡先「新潟楽山会事務局」（担当；福岡）宛

TEL：025-283-1416

携帯：090-5494-2976

Mail：rakuzankai@hb.tpl.jp

郵便：〒950-0971 新潟市中央区近江2-9-10 新潟楽山会



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