

山歩きで出会える景色！ 出会える友！ 出会える新しい自分！



これから始めたい人のための

# 山登り入門教室

場所：サンサン横手 横手市条里2丁目1-15

1回目：令和2年9月16日（水）19:00～20:30

2回目：令和2年9月30日（水）19:00～20:30

定員：各回3人～6人程度（要事前申込）

受講料：各回お一人様500円

16日と30日の  
どちらか一つでも  
可能です。

## 「もっと早く始めればよかった！」

・・・と、山登りを始めた人の多くがそう言います。「体力が不安だから」「年齢的に不安」「遭難が心配」「クマが怖い」そんな不安から登山への一歩をためらっていたのなら、まずは机上教室で不安への対処を正しく学んでみませんか。

### 9月16日の内容

山歩きを始める前にこれだけは  
知っておきたい登山の基礎知識

- 1、買う前に知っておきたい！ 必要な装備と選び方。
- 2、知らないで山に入るととっても危険！  
おそろしい低体温症と熱中症について。
- 3、遭いたくない野生動物、  
遭わないためにどうする？ 遭ったらどうする？
- 4、ステップアップにオススメの登山コース。 など。

### 9月30日の内容

登る前に押さえておきたい！  
登山計画の重要性と秋田の秋の山。

- 1、ベテランへの第一歩！登山計画のたて方のコツ
- 2、登山計画は山中でこう使う！遭難防止のコツ。
- 3、登る前に押さえておく！遭難リスクポイントはココ！
- 4、使って楽しい♪ 知ってて安心の、  
地図の読み方とコンパスの使い方基本  
など。

## お申し込み・お問い合わせ

- ①ご希望の日にち ②お名前 ③ご住所 ④年齢  
⑤性別 ⑥電話番号 ⑦メールアドレスを明記のうえ、  
メールタイトルに「登山教室申し込みの件」と記載して  
右記メールアドレスへご連絡ください。

[barry@kiu.biglobe.ne.jp](mailto:barry@kiu.biglobe.ne.jp)



スマートフォンからお申し込みの場合は  
こちらのコードを読み取りますと簡単です。

2日以上こちら側からの返信がない場合はお手  
数ですが宛先をご確認のうえ再度、ご連絡を  
お願いいたします。

会場施設の方針により新型コロナ感染予防のため、受講者は秋田県内の方に限らせていただきます。

講師：登山ガイド：鶴岡 由紀子（公社）日本山岳ガイド協会認定登山ガイド St. II

HP：<https://bariko.jp> 「ぱりこの週末山歩き」で検索してください。

著書：ぱりこの「秋田の山」無茶修行（無明舎出版）寄稿：山歩きの雑記帳

経歴：遊学舎主催 登山塾 2018年秋～2019年のメイン講師、FM秋田番組出演

実際に登って学びたい人のための  
**登山体験教室**

参加者募集中!

- ・秋田駒教室
- ・栗駒山教室

