



# 秋田の人のための 登山入門教室

楽しく安全に  
山登りを  
はじめよう!



**場所：横手市 Y2ぷらざ**

**1回目：3月14日（土）10:00～11:40**

**2回目：3月28日（土）10:00～11:40**

**定員：各回3人～10人程度（要事前申込）**

**料金：各回お1人1,000円（お得なカップル料金※あります!）**

※お二人料金1,500円です。カップルはご夫婦、お友達、親子でも！お申し込みの際にお二人分としてお申し込みください。

## 知識があればより安全に、より楽しく、より深く山歩きができます!

山登りに興味があればどなたでも！知識ゼロからの登山入門教室です。  
いつかは富士山へという方、健康のための趣味にしたい方、  
リフレッシュで山歩きがしたいという方もお気軽にどうぞ。

14日と28日の  
どちらか一つでも  
可能です。

### 3月14日の教室内容

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。

### 3月28日の教室内容

いざ登る前に押さえておきたい！  
登山計画の重要性と秋田の春山夏山。

- 1、ベテランへの第一歩！登山計画のたて方のコツ
- 2、登山計画を生かした遭難防止の行動のコツ
- 3、春から夏が危険！道迷いしやすいポイントはココ！
- 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ご希望の日いち 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「春夏教室申し込みの件」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。

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>

著書：ばりこの「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 2019年秋～2020年のメイン講師、FM秋田番組出演