



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



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