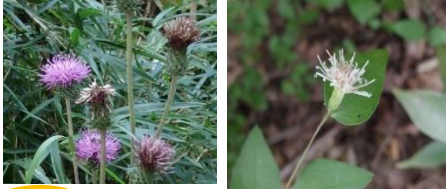


# 山歩き講座～青梅丘陵

2016年 11月 6日 (日)

集合

J R 奥多摩線 軍畑駅改札出口



9時15分 ※コース中にお手洗いはありませんので、出発前に駅のお手洗いをご利用ください。

コース J R 軍畑駅→榎峠→雷電山→三方山→J R 石神前駅 (午後 3 時頃終了予定)

★奥多摩の山々の東端に位置する青梅丘陵。里山の自然に触れることができます。青梅丘陵の最高峰！雷電山（標高490m）のに登り、稜線をゆっくと「ミニ縦走」も体験！

山登りを始めたい人、始めたばかりで基本を学びたい人など、初心者向けの山歩き講座です。まずは日帰り山登りから。装備、プランニング、山道の安全で楽な歩き方、山歩きのマナーや自然の楽しみ方など、秋の青梅丘陵で楽しみながら学びましょう。

参加費 : 一般 1200円 会員 1000円 (当日現地にてお支払いください)

- ◆ 定員 15名 ( 先着順 / 11月2日 申込締切 )  
※雨天などにより中止の場合は、前日夜8時までにご連絡いたします
- ◆ 服装や持ち物 :

山登りに適した服装と帽子・・・山では、レイヤード（重ね着）で脱ぎ着しながら、体温調節します。

身体を動かしやすいもの、速乾性素材が好ましいです。

ザック、トレッキングシューズ、雨具（レインウェア）、必要な方はストック（使い方も学べます）

昼食、行動食（飴・チョコ・ビスケット・お煎餅など適宜）、水分（飲み物）、保険証、筆記用具、地図（お持ちの方）、ヘッドライト（お手持ちの軽い懐中電灯などでもOK）、防寒着（軽くかさばらないもの。レインウェアでも代用可）

- 講師：久野真由美 高橋まり子 中西由美子 (グリーンセイバー)

## 申込み・お問合せ

※電話・メールにて、参加者全員のお名前、ご年齢、ご連絡先（前日連絡が付く電話番号）、山歩き経験の有無をお知らせください。

TEL: 03-5244-5447 mail: info@shu.or.jp

H P: <http://www.shu.or.jp/>