

### 第31回 夏山登山教室

主幹	東北信支部	中信支部	諏訪支部	伊那支部
期日	7月8日(日)	8月4日(土)	7月22日(日)	7月22日(日)
山域	長野市 虫倉山	大町市運動公園 人工岩場	南八ヶ岳:西岳	権現山 (伊那市西春近) 1,749m
募集	先着40名程度(長野市中条公民館講座と共催)	小・中学生およびその保護者 35名	40名程度	20名程度 初心者歓迎、小学生は原則保護者が同伴、1日5時間程度の歩行ができる事
参加費	1,500円 (やきもち家食事/風呂/送迎)	1,000円(保険料込み)	1,000円(講習費、保険)	500円(保険、資料代)
講習内容	[午前中]虫倉山登山、[午後]中嶋豊さん講演。 ※内容/時間は変更となる場合があります。	大町市運動公園 人工岩場で、スポーツライミングの楽しさを体験する ※詳しくは山岳総合センターホームページをご覧ください	登山体力セルフチェック at 西岳 西岳に登りながら体力チェック。 富士見高原スキー場～西岳	遭難防止の基礎知識として安全登山について、事前の準備、地図の読み方、危険箇所通過、救急用品など共同装備の説明 ◇登山体力セルフチェック「マイペース登高能力テスト」1時間で上がれる標高差を確認し、自分の体力の目安にします。 ◇バランスチェック 登山の前後や途中でバランスのチェックをし、足や体の疲労を確認する。 <持ち物> 行動食、水、雨具、防寒着、帽子、手袋、タオル、地図、コンパス、ライト、薬、保険証コピー *雨天の場合は近くの会場で座学を行います。
集合解散	7月8日(日)朝8時、長野市中条のやきもち家集合、14時頃解散	8/4(土) 8:00～8:20 現地で受付 12:45 現地で解散	8:00 富士見高原スキー場	8:00 権現山登山口集合 8:30 出発 15:30 登山口着 解散
申し込み・問い合わせ先	長野市中条公民館 TEL 026-267-2145 長野県山岳協会東北信支部事務局)松下徳孝 TEL 090-1117-2998 申込締切 6月29日(金) ※定員になり次第締切。	山岳総合センターホームページから、7月20日(金)までに申込書の項目を送信して申し込んでください。FAX、メールでの申し込みも可能です。先着順にて申し込みを受け付けます。 ※定員に達した場合は、締切日前でも申し込みをお断りする場合があります。 <a href="http://www.sangakusogocenter.com">http://www.sangakusogocenter.com</a> TEL 0261-22-2773 FAX 0261-22-5444 info@sangakusogocenter.com	長野県山岳協会諏訪支部 指導部:堀内俊彦 TEL 080-5142-9812 Email nmajsuwa@gmail.com ◇申し込み〆切 7/8(日) ◇申込はなるべくE-mailにてお願いします。お申し込み後、1～2日以内に確認の連絡がなければ、上記TELまでお問い合わせ下さい。	参加申込 住所、氏名、電話番号、生年月日を7月18日(締め切り)までに、担当宛EメールまたはFAXにてご連絡ください。  問合せ FAX 050-1396-9404 natuyama3776@gmail.com 担当 伊那山の会 佐野隆司

お申し込みは、住所・氏名・電話番号・生年月日・EメールアドレスまたはFAX番号を明記の上、なるべくFAX、Eメールでお願いします。折り返し詳細を記した要項をお送りいたします。地域は限定しません。遠くからの参加もお待ちしています。会員の皆様もふるってご参加下さい。