



# 2018年春:登山セミナー



## 登山入門(安全登山を始める準備) 机上



【内容】山岳事故の現状、安全登山の心得、失敗しない道具の選び方、パッキングの方法、服装、山での水分や栄養補給方法、山中の行動原則、天候への対応、登山計画作成、トレーニング方法、山の常識についてご紹介。  
 【時間】13:00~16:45 【受講料】¥1,000~¥3,000程度(申込先により異なる)  
 【開催日:申込先]  
 1/6(土)、3/24(土):岡垣サンリーアイ:093-282-1515 3/22(木):宗像文化サークル:0940-37-1511  
 3/27(火):メイトカルチャーセンター黒崎:093-621-0077

## 登山実践-基本編(楽々登山を目指して) 平尾台にて



【内容】下りの基本(膝に負担なく、スリップしない下山方法)、上りの基本(急な長い登りでも、省エネでバテずに楽に登る方法)足が痛くならない靴の履き方、岩場の安全通過法、軽く感じるザックの背負い方、ストックの使い方。  
 【開催時間】8:00~14:30 【開催場所】平尾台(北九州市北九州市小倉南区)  
 【持参品】山歩き可能なシューズ・ハイキング可能な服装・懐中電灯またはヘッドランプ・スポーツドリンク1.5L・タオル・ザック・雨具(傘:レインウェア)・帽子・軍手・サングラス・お弁当・おやつ・ごみ入れ・ティッシュ・他各自登山品  
 【受講料】¥3,000前後(申込先により異なる) 【集合場所】JR駅前他、および現地平尾台  
 【開催日:申込先]  
 4/3(火):雨予備日:4/4:メイトカルチャーセンター黒崎:093-621-0077  
 4/5(木):雨予備日:4/6:宗像文化サークル:0940-37-1511  
 4/7(土):雨予備日:4/8:岡垣サンリーアイ:093-282-1515

## 登山用品:買い物:同行サポート



【内容】ベストな登山用品が購入可能なように、買い物サポートを実施  
 個人に合致するベスト用具を登山プロガイドが選択サポート致します。迷いも無く、無駄買いも無し。  
 【日時】2018/1/7(日)、3/31(土)  
 【行程】9:30発⇒11:30天神にて昼食&⇒12:20現地合流⇒12:30買物16:00⇒17:30着  
 【集合地】JR水巻駅前9:25-遠賀運動公園9:30⇒JR東福岡駅前10:00⇒なまずの郷10:10  
 ⇒岩田屋本店前12:20  
 【参加費】¥1,500 食費別 【立寄店】福岡天神店/モンベル/ラリーグラス  
 【申込先】山旅クラブ登山リーダー 内田迄 Mail:todaywalk@yahoo.co.jp TEL:090-6424-9791

## 初心者のための「トレッキング入門」 in 由布院/飯盛ヶ城



【開催日】ゴールデンウィーク前後に計画予定  
 【みどころ】新緑に包まれ、由布岳の麓に立つ飯盛ヶ城の山頂まで、トレッキングします。  
 【集合場所&時間】Otアカデミー駐車場 6時30分  
 【行程】6:30発-コンビニ休憩-10:00登山13:30-14:00温泉15:00-18:00着  
 【装備】山歩き可能なシューズ、ハイキング可能な服装(綿以外のポリ系衣類)、防寒着、ザック、他  
 【受講料】¥4,000+税別 別途+¥500(ハイキング保険代)、食費、温泉代、は別途個人負担  
 【申込先】Ot アカデミー 株式会社Grows 電話:093-883-8698 北九州市八幡西区本城学研台1-4-13

## 登山実践パートI 古処山860m



【開催日】4/19(木):雨天延長日(4/20(金))  
 【セミナー内容】実際の登山を通じて各種心得、要領を体感し、把握して頂きます。徐々に皆様が希望する山々へも登山ができるようになる事を目標と致します。  
 【集合場所&時間】J6:30JR水巻駅(国道側)⇒6:35遠賀運動公園⇒7:40現地コンビニ店前  
 【行程】6:30発⇒コンビニ朝食⇒8:30登山13:30⇒14:30温泉15:30⇒16:30着  
 【登山時間とレベル】歩行:4h、行動:5h、距離7k、標高差550m、入門レベル 【装備】登山実践:平尾台に同じ  
 【受講料】¥2,800+¥500(ハイキング保険代) 食費、温泉代は別途個人負担  
 【申込先】宗像文化サークル 0940-37-1511

## 登山実践パートII 英彦山(829m)



【開催日】5/10(木):雨天延長日(5/11(金))  
 【集合場所&時間】6:30JR水巻駅(国道側)⇒6:35遠賀運動公園⇒8:30英彦山駐在所前/駐車エリア  
 【行程】6:30発⇒コンビニ朝食⇒8:30登山15:00⇒15:30温泉16:30⇒18:00着  
 【登山時間とレベル】歩行5h、行動6h、距離9K、標高差700m、一般レベル  
 【受講料】【申込先】登山実践パートIに同じ 宗像文化サークル 0940-37-1511

## 山岳地図とコンパスの使い方 ~地図を読んで道迷いをなくそう~



【内容】道迷いから起因する山岳事故が圧倒的多数を占めている状況を少しでも軽減する為、それを防ぐ方法を楽しい演習を交えながら習得致します。読図がなぜ必要なのか、読図の基礎知識、コンパスの使用方法、読図の応用技術等を紹介いたします。基本を習得し、安全で楽しい登山を実践ください。  
 【時間】13:00~16:45 【持参品】コンパス、筆記用具 【受講料】¥1,000程度  
 【開催日:申込先】6/2(土):岡垣サンリーアイ093-282-1515

内容:問い合わせ先 :090-6424-9791 講師:日本山岳ガイド協会 登山ガイド 内田修市  
 雨天時は、日程変更中:会員登録し、最新のイベント情報を入手しよう! ⇒検索 ⇒「山旅クラブ」