

H1 登山体力セルフチェック

「あなたの登山体力、知っていますか？」

- ねらい** 登山を安全に楽しむために、自分の力量にあった山選びのための「山のグレーディング」と、自分の登山体力を知る「登山体力のグレーディング」について学ぶ
- 日時・開催場所**
 - ◇ 開催日時 : 4月26日（水）19:00～21:00
 - ◇ 開催場所 : 長野市生涯学習センター4階 大学習室1
- 受講対象** 登山を楽しんでいる方、これから登山を始めようとしている方（定員80名）
- 講師** 北アルプス医療センターあづみ病院白馬診療所 理学療法士 服部 徹 氏
長野県山岳総合センター 杉田浩康

5 日程・内容

- 18:30～ 受付
- 19:00～19:30
「山のグレーディング・
登山体力のグレーディングについて」
- 19:40～20:50
「誰にでもできる簡単な体力チェックの方法」
- 21:00 終了予定



6 費用 無料

7 申し込み 不要

8 その他

- 動きやすい服装、靴でお越し下さい。筆記具をお持ち下さい。
- 車でお越しの方は、長野市生涯学習センターの南側、国道19号線を挟んでトイゴパーキング（立体駐車場）があります。駐車料金は1時間200円です。生涯学習センターの学習室利用者は、最大で200円の割引があります。
（※ 生涯学習センター事務室で駐車チケットを提示）

講習会場

★長野市生涯学習センター

〒380-0834 長野県長野市県大字鶴賀問御所町 1271-3 TOiGO WEST

【電話】(026)233-8080

【徒歩】JR長野駅より徒歩10分 【タクシー】JR長野駅より3分

【バス】JR長野駅善光寺口乗車 アルピコバス及び長電バス(昭和通り下車1分)

講習についてのお問い合わせ

* 当日の連絡もこちらまで

★長野県山岳総合センター

〒398-0002 長野県大町市大町 8 0 5 6 - 1

【電話】(0261)22-2773 【FAX】(0261)22-5444

【ホームページ】 <http://www.sangakusogocenter.com/>