

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25日(水) 19:00 ~ 21:00
 - ◇ 開催場所 : 松本市あがたの森文化会館 大会議室
- 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 アドバイザー 杉田浩康

5 日程・内容

- 18:30~ 受付
- 19:00~19:50
「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」
- 20:00~20:50
「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



- 費用** 無料
- 申し込み** 不要
- その他**

- 動きやすい服装、靴でお越し下さい。筆記具もお持ち下さい。
- 車でお越しの方は、松本市あがたの森文化会館駐車場へ停めてください。ただし台数が限られています(40台程度)。駐車できない場合は、他の駐車場を利用してください。
- 講習会場および会場までのアクセスは、下記の通りです。

講習会場は

★松本市あがたの森文化会館

〒390-0812 長野県松本市県3丁目1番1号

【徒歩】JR松本駅より20分 【タクシー】JR松本駅より5分

【バス】松本周遊バス(タウンズニーカー)東コース「旧松本高校」下車

講習についてのお問い合わせは

★長野県山岳総合センター

〒398-0002 長野県大町市大町8056-1

【電話】(0261)22-2773 【FAX】(0261)22-5444

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

【E-mail】info@sangakusogocenter.com