

2023（令和5）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

S4 「シニア安全登山教室④」要項

- 1 教室のねらい シニア世代の方が、「安全に・楽しく・元気に」登山を
実践するための知識や技術を身に着ける

今回の教室のポイントは…

- 地図と友達になろう
 - ・地図とその利用 地図を読むための約束ごと
 - ・道迷いをしないために
 - ・地図アプリの使い方

- 2 期 日 2023年 10月13日（金）

- 3 開催場所 長野県松本市・上田市 美ヶ原王ヶ頭(2,034m) 武石峰(1,973m)
【集合・解散場所】美ヶ原自然保護センター(☎0263-31-2807)

- 4 参加対象
- ・ 里山や、「信州山のグレーディング」の体力度1～3、技術的難易度A、B
範囲の登山をしている方 またはこれから登山を始めようとしている方
 - ・ 上記に該当する健康な方で、おおむね60歳以上80歳未満の方
定員20名程度

- 5 講 師 大西 浩 さん
(国立登山研修所講師・日本スポーツ協会公認スポーツ指導者【山岳】)

- 6 日程の概要
- ・ 9：30～ 受付開始
 - ・ 10：00～ 講習開始
昼食
 - ・ 16：00 解散
- ※ トイレの場所
美ヶ原自然保護センター内



- 7 参加料 **3,000円**（保険代含む）
※当日受付にて集金

- 8 服装・持ち物

○動きやすい服装 ○滑りにくい運動靴（できれば登山靴） ○ザック
○レインウェア（防寒・防風にも役立ちます） ○ヘッドライト等
○フリース等の防寒着（風が吹くと寒いです） ○手袋・帽子
○昼食・飲み物(1ℓ以上) ○常備薬等 ○筆記具 ○(必要な方)ストック
○コンパス(方位磁石) ○敷物(昼食時にあると便利です)
○(お持ちの方は)スマートフォン *地図アプリの説明をします。地図アプリを
利用したことのない方は、地図アプリ(例として、「ジオグラフィカ」)をイン
ストールしてくることをお勧めします。

9 申込み

申し込みフォームよりお申し込み下さい。

https://www.sangakusogocenter.com/moshikomi_tozan2023S4.html

(スマートフォン等でQRコードを読み込むと申込フォームにリンクします)

- * 申し込み締め切りは、**10月6日(金)**
- * 参加対象要件確認後、先着順にて受付します。
- * 締め切り日前でも定員に達した場合は、お申込みをお断りする場合があります。
- * 郵送、FAXで申込を希望の方は電話でご連絡ください。用紙をお送りします。



10 その他

- (1) 悪天候予報等により中止する場合は、前日のお昼ごろまでに連絡します。
- (2) 受講を取り消される場合はすみやかに連絡して下さい。尚キャンセル料は、開始日の7～2日前30%、前日～当日50%、連絡なし100%となります。
- (3) 今年度は、11月にシリーズ最後5回目の教室開催を予定しています。5回目の申し込み開始は、10月上旬を予定しています。

4回目以降の予定

回	日にち	登る山(市町村)	各回のポイントテーマ
⑤	11月 1日(水)	守屋山 (1,650m) (諏訪市・伊那市)	〇いつまでも元気に山登りを楽しもう ・登山の魅力 ・いつまでも山登りを楽しむためには ・登山マナー

11 申込・問い合わせ先(前・当日の連絡については、必ず電話でお願いします)

★長野県山岳総合センター

(開館時間…平日9時～20時、土日祝9時～17時、月曜日、祝日の翌日休館)

〒398-0002 長野県大町市大町8056-1

【電話】(0261)22-2773

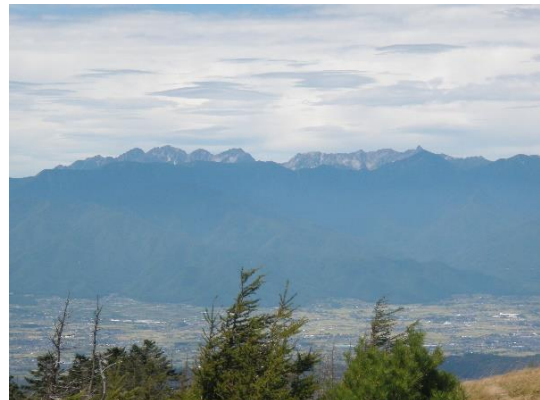
【FAX】(0261)22-5444

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

【E-mail】info@sangakusogocenter.com



売店の横に駐車場があります。車を運転の際は、道が細くカーブが多いので、対向車に十分お気を付けてください。



天気がよければ、北アルプスはもとより、長野県じゅうの山々の大パノラマが楽しめます。