

～装備の準備から山登りまで～

平成31年度市民学習発展推進事業

「登山入門講座」



講習やストレッチ、トレーニングを交えた講座です。
初めての方でも、ゆっくり植物や景色を楽しみながら山登りが出来ます。

講座のスケジュール

開講式 5月10日(金) 19時 ～ 閉講式 10月11日(金)

講習

金曜 19時～21時 えーるピア久留米学習室、ダンススタジオにて

- ① 5月10日(金) 開講式、日帰り登山の装備と水分補給
- ② 6月14日(金) トレーニングとストレッチ(実技)
- ③ 7月12日(金) 山での歩き方、トレッキングポール
- ④ 8月9日(金) 地図とコンパス
- ⑤ 9月13日(金) 山の気象
- ⑥ 10月11日(金) 秋・冬の装備等



登山

5月～10月の毎月1回(8月は除く)日曜 全5回



申込: 4月1日(月)～4月20日(土)

定員: 12人★応募者多数の場合は抽選 結果は、全員にハガキで通知
尚、応募者4人未満の場合は、中止することもあります

受講料: 教材費2,850円(65歳以上は2,200円)

(テキスト代1,000円 スポーツ安全保険1,850円(65歳以上は1,200円))

その他登山時に交通費の実費負担有(1回あたり3,000円程度)

主催: 久留米市生涯学習センター/ RKAC 山の会

申込み・お問い合わせ: えーるピア久留米・久留米市生涯学習センター

(指定管理者: 公益財団法人久留米市生きがい健康づくり財団)

〒830-0037 久留米市諏訪野町1830番地6

TEL: 0942-30-7900 FAX: 0942-30-7911

mail: elpia@piif.k-ikigaikenko.jp

申込用QRコード

