

安全登山のための知識と技術

実技講座

★秋山シーズン到来！直前の準備に役立てよう★

日時：2010年9月23日（木）午前9時00分集合、受付
（午前9時30分開講、午後3時30分終了）

場所：仙台 泉ヶ岳駐車場

地下鉄：泉中央駅下車、泉ヶ岳少年自然の家行き「2番乗り場」37分 770円

※受講無料 先着50名様

※別途、保険料、リフト代として1,000円
（もれなく山に役立つアイテムをプレゼント）

公開講座内容：

- 1 山での歩き方（登下降）
- 2 体力維持（温存）、休憩の仕方
- 3 水分補給の仕方
- 4 低体温症を防ぐには
- 5 危急時の簡単な対応の仕方

講師 日本山岳ガイド協会認定ガイド養成指導者 近藤明 氏ほか
東北山岳ガイド協会会員

持ち物：レインウェア（セパレートのもの）、防寒具、手袋、お昼、おやつ、水筒、
タオル、帽子、筆記用具、その他必要と思われるもの

主催： 社団法人 日本山岳ガイド協会

共催： 山と溪谷社

主管： 東北山岳ガイド協会

後援： 文部科学省、環境省、観光庁、読売新聞社

協賛： 味の素株式会社

お問い合わせ、申し込み先： 東北山岳ガイド協会事務局

TEL：0238-55-2218、FAX：0238-55-2219

※申込受付は先着順とさせていただきます。

申込用紙

申し込み日： 年 月 日

所属団体

氏名： 男・女 血液型： 生年月日： 歳

住所：〒 ー

TEL：

FAX：

携帯：

e-mail：

緊急連絡先；氏名

続柄：

TEL：