

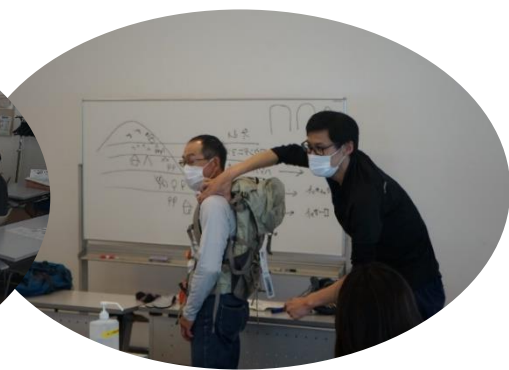
# 登山講習会

を実施しました！

令和4年

5月22日(日) 机上講習 武蔵野プレイス

6月5日(日) 登山実習 石老山



今回の登山講習会は、机上講習と登山実習、全2回のシリーズ開催となりました。気になる登山用具や、山に潜む危険、地図読みについて学んだ翌月には登山実習として神奈川県石老山へ登りました。

机上講習では蜂や熊の危険、ケガをしたときにどんな処置をするべきか、登山靴の選び方などを山の専門家の方々に講義していただきました。登山経験がまったくなかった方も、講習会をきっかけに、マイザックを購入。登山デビューを飾ることができました。傾斜がきつい石老山でしたが、皆で声を掛け合いながら、下山成功。相模湖を一望できるロケーション、木々を抜ける風もさわやかでしたね。

皆さんも健康増進、運動不足の解消に登山を始めてみませんか。



公益財団法人 楽しむ、出会う、わかちあう  
武蔵野文化生涯学習事業団

