

## ビギナーのための登山入門講座 ご案内

応募者 各位

こんにちは。香川県勤労者山岳連盟の登山講座担当です。

このたび、ビギナーのための登山入門講座に応募いただきありがとうございます。

6月19日(日)の「安全で楽しい実践山歩き講座」のご案内をさせていただきます。

○ 集合場所：道の駅しおのえ 駐車場

○ 集合時間：8時00分

ここに集合、点呼ののち、大滝山県民いこいの森 自然学習館へご案内します。  
基本、マイカー移動とします。マイカーがない方は、ご連絡ください。

### 準備物

1. 受講料 5000円 当日、現金で徴収いたします。
2. 山登りをしている人は、現在持っている山道具をすべて持ってきてください。  
登山用品を持ってない人は、運動できる服装で来てください。次ページの装備表を参考にしてください。午後は野外で大滝山に登る予定です。  
カップ、雨傘をお忘れなく。
3. スポーツドリンク、お茶、水等の飲み物。
4. 昼食は、講習で作って食べます。コッヘルなどの食器。水筒。野外で使える食器がなければお貸しします。お箸、スプーンは持参ください。
5. ノート・筆記具。

連絡先 090-6282-7874 加藤高志

集合場所 →



装備表（参考）持ってないかたは、講習のあとそろえるとよいでしょう。

1	ザック	21	登山計画書
2	ハイキングシューズ	22	地図
3	靴下	23	コンパス
4	帽子	24	時計
5	手袋	25	財布・お金
6	長袖シャツ	26	ポリ袋
7	下着（化繊・毛）	27	スタッフ袋
8	長ズボン	28	保険証
9	防寒着	29	自動車免許証
10	雨具（カッパ）	30	替えの下着・靴下
11	のみ水ペットボトル	31	携帯電話
12	ヘッドランプ・電池	32	傘
13	行動食	33	マッチ、ライター
14	非常食	34	ツェルト
15	救急用品・持病薬	35	レスキューシート
16	タオル	36	細引き
17	ちり紙	37	テーピングテープ
18	レジャーシート	38	手帳・筆記具
19	コッヘル（食器）		その他山域・山行形態・季節により装備追加
20	ナイフ		

#### 注意点

体調が悪いなど欠席する場合はお知らせください。熱、風邪の症状がある場合は欠席  
 お願いします。