

はじめての登山教室

日時

2021年4月～2022年3月

参加料

月謝 3,000円 ※年会費・入会金あり

内容

月1回の勉強会で知識の習得
月1回の登山を実施

場所

勉強会：ヒロロ3階多世代交流室ほか

登山：岩木山・崩山・高森山など

※年間スケジュールは裏面記載

登山仲間が
欲しい

登山を
始めたい

登山の知識を
学びたい

※背景の写真は月例登山の様子です。



お問い合わせ先

特定非営利活動法人 スポネット弘前 事務局

住所：青森県弘前市南富田町5-2(南富田町体育センター内)

TEL：0172-32-6523 Mail：info@sponet-h.com

サイト：<https://sponet-h.com/>



はじめての登山教室

月例：登山スケジュール

回	日時	山	見どころ	集合場所
1	4月25日(日) 9:00~13:00	高森山 387M	自然林と陸奥湾に浮かぶ 湯ノ島の展望が魅力の山	浅虫森林公園 駐車場
2	5月23日(日) 9:00~12:00	鳶沼・赤沼 新緑巡り	新緑の鳶沼周辺を散策します。	運動公園駐車場
3	6月27日(日) 9:00~14:00	白地山 1034M	たけのこ狩りを楽しみながら 登山しましょう。十和田湖も絶景!	運動公園駐車場
4	7月3日(土) 8:00~13:00	弘前市内	青森県民スポレク祭出場します!	南富田町体育館
5	7月17日(土) ~18日(日)	秋田駒ヶ岳 1637M	コマクサなどお花を見ましょう! 国見温泉宿泊	運動公園駐車場
6	8月29日(日) 9:00~13:00	崩山 940M	世界遺産。白神山地人気スポット 大崩から十二湖の眺めが素晴らしい	運動公園駐車場
7	9月26日(日) 7:00~16:00	岩木山 1625M	紅葉の岩木山を堪能! 初級：嶽、中級：赤倉	嶽温泉駐車場
8	10月10日(日) 9:00~15:00	森吉山 1454M	花の百名山。森吉山の紅葉のコントラ ストを楽しみます。	運動公園駐車場
9	11月7日(日) 9:00~14:00	尾開山 508M	名水と忍者修験道のみち きのご狩りと紅葉登山	石川駅
10	1月23日(日) 9:00~13:00	仕達森展望所 472M	スノーシュー体験 ビーコンを使った搜索体験	岩木青少年 スポーツセンター
11	2月27日(日) 9:00~15:00	岩木山 八合目	初級：途中に縦穴式雪洞を作成 中級：八合目	嶽温泉 駐車場
12	3月27日(日) 9:30~14:00	硫黄岳 1,360M	北八甲田 雪のあるときしか行けない山	酸ヶ湯温泉 公共駐車場



月例：講習会スケジュール

場所：ヒロロ3階 時間：19:00~20:30

回	日時	内容
1	4月13日(火)	年間スケジュールと登山の基本(登山マナー、基本装備)
2	5月11日(火)	山でのケガ対応講習会(テーピング、止血、応急処置講習会)
3	6月8日(火)	登山に必要な筋トレ、体カトレーニング方法
4	6月29日(火)	地図を読みこなそう!これは便利!いろいろな山アプリ!
5	8月17日(火)	最新!登山アイテム紹介!
6	9月7日(火)	おいしく便利な山ご飯をつくろう!実演・実食
7	10月5日(火)	山のめぐみ きのこの魅力的な世界(実食つき)
8	11月2日(火)	冬の登山攻略!雪山装備について知る
9	12月4日(土)	今年を振り返ろう 大忘年会 18時~
10	1月11日(火)	気象(観天望気、簡単な天気図の見方、おすすめアプリ)
11	2月8日(火)	プランニング講習会~次年度の山と学びたい内容を決める
12	3月8日(火)	野草と山菜の世界(これを知ると10倍登山が楽しくなる)