

# 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。



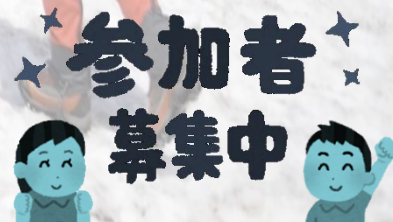
お問い合わせ先

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)<br>9:00~13:00  | 高森山<br>387M    | 自然林と陸奥湾に浮かぶ<br>湯ノ島の展望が魅力の山          | 浅虫森林公園<br>駐車場     |
| 2  | 5月23日(日)<br>9:00~12:00  | 鳶沼・赤沼<br>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)<br>9:00~14:00  | 白地山<br>1034M   | たけのこ狩りを楽しみながら<br>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)<br>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)<br>~18日(日)     | 秋田駒ヶ岳<br>1637M | コマクサなどお花を見ましょう!<br>国見温泉宿泊           | 運動公園駐車場           |
| 6  | 8月29日(日)<br>9:00~13:00  | 崩山<br>940M     | 世界遺産。白神山地人気スポット<br>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)<br>7:00~16:00  | 岩木山<br>1625M   | 紅葉の岩木山を堪能!<br>初級：嶽、中級：赤倉            | 嶽温泉駐車場            |
| 8  | 10月10日(日)<br>9:00~15:00 | 森吉山<br>1454M   | 花の百名山。森吉山の紅葉のコントラ<br>ストを楽しみます。      | 運動公園駐車場           |
| 9  | 11月7日(日)<br>9:00~14:00  | 尾開山<br>508M    | 名水と忍者修験道のみち<br>きこ狩りと紅葉登山            | 石川駅               |
| 10 | 1月23日(日)<br>9:00~13:00  | 仕達森展望所<br>472M | スノーシュー体験<br>ビーコンを使った搜索体験            | 岩木青少年<br>スポーツセンター |
| 11 | 2月27日(日)<br>9:00~15:00  | 岩木山<br>八合目     | 初級：途中に縦穴式雪洞を作成<br>中級：八合目            | 嶽温泉<br>駐車場        |
| 12 | 3月27日(日)<br>9:30~14:00  | 硫黄岳<br>1,360M  | 北八甲田<br>雪のあるときしか行けない山               | 酸ヶ湯温泉<br>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)  |