

はじめての登山教室

日時 2023年4月～2024年3月

参加料 登山：1回3,000円 講習会：1回1,000円

※年会費・入会金無料!

内容 月1回の勉強会で知識の習得
月1回の登山を実施

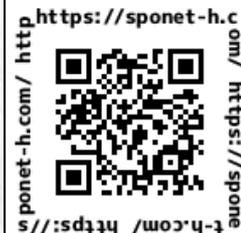
場所 勉強会：ヒロロ3階多世代交流室ほか

登山：七時雨山・岩木山追子森・七座山など
※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



<https://sponet-h.com/>

※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23日(日) 9:00~12:00	志賀坊公園 350M	津軽平野を一望できる公園。 カタクリやフクジュソウをみでの散策	マックスバリュー 平賀店駐車場
2	5月28日(日) 8:30~12:00	七座山 287M	七座山の最高峰である権現座を望むように七座神社が鎮座する信仰の山を散策	弘前市運動公園駐車場 (バス移動)
3	6月11日(日) 9:00~14:00	七時雨山 1063M	東北百名山。広大なカルデラ地形をみながらの登山。2つのピークをもつ双耳峰	弘前市運動公園駐車場 (バス移動)
4	6月25日(日) 9:00~12:00	黒石ロゲイニング 大会	地図を使って多数設置されたチェックポイントを制限時間内にまわるスポーツ	スポカル黒石
5	7月23日(月) 8:30~12:00	魔ノ岳馬ノ神山 549M	梵珠山一帯は中世からの山岳信仰の中心地。電波塔のある2つの山を散策	梵珠自然ふれあい センター
6	8月11日(木) 8:30~13:00	暗門の滝	世界自然遺産登録30周年を記念して、玄関口の暗門の滝を散策。途中沢歩き	アクアグリーンビレッジ ANMON
7	9月24日(日) 7:30~12:00	岩木山 追子森 1139M	岩木山の隠れた秘境を散策。 二子沼、追子森のコメツガも観察します。	嶽温泉 駐車場
8	10月29日(日) 9:00~13:00	八甲田雛岳 1240M	きのこを収穫しながらの登山になります。 下山後はおいしいきのこ汁を堪能！	弘前市運動公園駐車場 (バス移動)
9	11月12日(日) 9:00~12:00	旧羽州街道の矢立峠	江戸時代から明治時代までの交通の要であった羽州街道の歴史の感じながら散策	道の駅 やだて峠
10	1月21日(日) 9:00~13:00	岩木山 嶽コース	スノーシューを履いてのトレッキング。嶽コースの雪の神秘的なブナ林を散策	嶽温泉駐車場
11	2月25日(日) 9:00~12:00	梵珠山	冬でも人気の山。トレースの跡もあるので、安心して歩けます。	梵珠自然ふれあい センター
12	3月17日(日) 8:30~14:00	硫黄岳 1,360M	北八甲田のひとつ。雪のあるときしか行けない山。スキーやソリをもってもOK	酸ヶ湯温泉 公共駐車場

月例：講習会スケジュール

場所：ヒロ口3階

時間：19:00~20:30

回	日時	内容
1	4月11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 9日(火)	登山に役に立つアプリと歩行技術講習会
3	6月 6日(火)	遭難しないために必須！地図読み講習会
4	7月 4日(火)	最新！登山装備・アイテム紹介
5	8月 8日(火)	白神山地世界遺産登録30周年記念講習
6	9月 5日(火)	山のめぐみ きのこの魅力的な世界(実食つき)
7	10月 3日(火)	登山は計画がすべてだ。行動計画づくり講習会
8	11月 7日(火)	冬の登山攻略！雪山装備について知る
9	12月 2日(土)	トレーニング方法実践からの忘年会
10	1月 9日(火)	雪山の登山の魅力と危険性への対策講習会
11	2月 6日(火)	山行中のアクシデントへの対応(外敵、天候など)
12	3月 5日(火)	これから山シーズン！山菜、花、植物、動物、鳥