

はじめての登山教室

2024年4月～2025年3月

登山を
始めたい

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

登山の知識
を学びたい

登山仲間が
欲しい

場所

勉強会：ヒロロ3階 多世代交流室 ほか

登山：十和田山・階上岳・森吉山 など

※年間スケジュールは裏面記載

 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21日(日) 9:00~12:00	浅虫 陸奥護国	本州最北の高野山霊場。 高野山真言宗密教寺院のトレッキング。 むつ湾のビュースポットもあり！	浅虫温泉駅
2	5月26日(日) 8:00~14:00	北上市 国見山	田中陽希さんとトレッキングイベントに参加します。 BBQ交流会あり	弘前市運動公園駐車場 (バス移動)
3	6月30日(日) 8:00~11:00	階上岳 739M	八戸館鼻朝市を見学後、階上岳に挑戦。「臥牛山」 の愛称で地元の人から親しまれている山です。	弘前市運動公園駐車場 (バス移動)
4	7月14日(日) 9:00~12:00	竜ヶ森 1049M	大館市比内と北秋田鷹巣のまたがる森吉山の寄生山。 雨乞いの風習から「竜神」が由来の山。辰年なので。	弘前市運動公園駐車場 (バス移動)
5	8月12日(月) 8:30~12:00	松森山&鶯沼 804M	赤沼は、本州の湖沼中で透明度第一位。すぐ近くの 頂が松森山で、赤倉岳の展望台としては絶好の山。	弘前市運動公園駐車場 (バス移動)
6	9月29日(日) 9:00~14:00	十和田山 1054M	十和田カルデラ外輪山の最高峰。 山頂からの眺望はすばらしい！	弘前市運動公園駐車場 (バス移動)
7	10月20日(日) 9:00~12:00	岩木山 湯の沢方面	嶽温泉の源泉がある湯の沢方面や、隠れた絶景の堪能 しよう！下山後、きのご鍋パーティーを開催！	嶽温泉駐車場
8	11月4日(月) 9:00~12:00	奥津軽 トレイル 森林鉄道	太宰治ゆかりの地。コース太宰の小説「魚服記」の 舞台。森林鉄道跡の小田川鉄橋も観れます！	弘前市運動公園駐車場 (バス移動)
9	1月19日(日) 9:30~11:30	森山 403M	昔、岩木山全体が神とされ山へ登れない時代、岩木 山に見立てて朝夕に礼拝して登っていた山。	岩木観光物案内所
10	2月23日(日) 9:00~12:00	苗代山 538M	おそらく冬しか行けない山。 弘前市街地から南に久渡寺山の東隣に見える存在感 のある山です。	座頭石駐車場
11	3月30日(日) 10:00~13:00	森吉山 1454M	日本三大樹氷鑑賞地。果てしなく広がる白銀の森吉 山も最高です	弘前市運動公園駐車場 (バス移動)

月例：講習会スケジュール

〈場所〉ヒロコ3階 〈時間〉18:30~20:00

回	日時	内容
1	4月 9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 7日(火)	自分に合った登山装備アイテムをみつけよう！
3	6月11日(火)	備えあれば憂いなし「防災×登山」
4	7月 9日(火)	登山が数倍楽しくなる！山と山岳信仰
5	8月 7日(水)	登る前に知っておこう！岩木山の歴史と信仰
6	9月 3日(火)	山のめぐみ きのこの魅力的な世界(実食つき)
7	10月 1日(火)	世界遺産白神山地はなにがすごいのか！
8	10月29日(火)	八甲田の魅力(歴史、山、花、温泉、自然)
9	12月 7日(土)	忘年会と登山用品おさがり譲渡会
10	1月 7日(火)	みんなでつくってみよう！簡単！おいしい！山ご飯
11	2月 4日(火)	来年度の登山計画をつくり&地図読み講習会
12	3月 4日(火)	山の恵！山菜を自分で採れるようになろう！