

スポネット弘前



総合型地域スポーツクラブ

NPO
法人

スポネット弘前



はじめての登山教室

2025年4月～2026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（スポーツ安全保険料）中学生以下1,000円、大人2,000円

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：松森山・鳳凰山・梵珠山 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・内容	集合場所
1	4月20(日) 9:00~12:00	久渡寺山 663M	山菜を収穫し下山後は山菜料理の美食。	久渡寺駐車場
2	5月18日(日) 8:00~14:00	尾崎山 230M	津軽半島の東端、日本海に突き出た岬は権現崎（小泊岬）にある山。	弘前市運動公園駐車場 (バス移動)
3	6月29日(日) 8:00~11:00	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。アップダウンが面白い。	弘前市運動公園駐車場 (バス移動)
4	7月13日(日) 9:00~12:00	鳳凰山 520M	大館市のシンボルの山。大の文字が山にあり、そこを歩いて登ります。	弘前市運動公園駐車場 (バス移動)
5	8月24日(日) 8:30~12:00	松森山&蔦沼 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28日(日) 9:00~14:00	白神いざなり ツリー	マザーツリーの後継とうなるシンボルツリーを探しにいきます。	アクアグリーン ビレッジANMON
7	10月19日(日) 9:00~13:30	岩木山 赤倉登山道 1,645M	赤倉神社を起点とし、赤倉山への尾根をたどる道。修験の登山道。	赤倉神社駐車場
8	11月9日(日) 8:30~12:00	女蛇山 154M	蛇年なので、蛇のつく山に挑戦！	鶴ヶ坂駅
9	1月18日(日) 9:30~11:30	阿闍羅山 709M	スノーシューを体験！	青森ワイナリーホテル
10	2月22日(日) 9:00~12:00	梵珠山 468M	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。雪山の魅力を堪能してみましょう。	梵珠ふれあいセンター
11	3月29日(日) 9:00~13:00	横岳 1,350M	雪があるときしか行けない南八甲田樹氷登山	黒石やすらぎの駐車帯

月例：講習会スケジュール

〈場所〉ヒロロ3階 〈時間〉18:30~20:00

回	日時	内容
1	4月 8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13日(火)	登山装備とパッキング
3	6月10日(火)	最新登山ギア紹介講習会
4	7月 8日(火)	山での食事(補助食、水分補給、食事)
5	8月12日(水)	はじめての地図読み&はじめての山アプリ使い方講習会
6	9月 2日(火)	岩木山と山岳信仰(赤倉の住職)
7	10月 7日(火)	山のめぐみ きのこの魅力的な世界
8	11月 4日(火)	登山時のトラブル対処法講習会(天候悪化、虫や動物、体調不良、靴ずれ、ガス欠)
9	12月 6日(土)	はじめての冬山講習会&忘年会
10	1月 6日(火)	登山のファーストエイド講習会
11	2月 3日(火)	次年度の登山計画づくり
12	3月 3日(火)	山の魅力アップ講習会(山菜、お花)