

初心者のための

第50回



夏山 登山教室

座学**4**回、実技**4**回で、効果的に登山の基礎を学べる!

「より安全に」「より快適に」
登山を楽しむために必要な講義・実技内容!

夏山登山教室の様子はホームページで! <https://maya.hyogo.jp/>

定員▶**30**名(先着順) 65歳以下の健康な成人の方

受講料▶**4,000**円(テキスト代含)

HPIはこちら



詳細は裏面に

受付期間 **2024年3月20日~4月21日** (日) 先着順
定員になれば締切

申込方法

電子メールにて受付。メールタイトル(件名)を「夏山教室申込み」とし、

- 氏名(ふりがな) ●性別 ●生年月日(西暦)
- 住所 ●自宅電話番号 ●携帯電話番号
- メールアドレス を記入のうえ、送信。

以上の情報は、教室での連絡のみに使用。
お問合せは、メールで随時受付。

兵庫県勤労者山岳連盟
摩耶山友会
ま や さ ん ゆ う か い
〒650-0022 神戸市中央区元町通6丁目2-34-202

感染症の拡大や悪天候のため、教室実施が難しいと判断した場合には、実施の変更や中止をする場合があります。

問合せ・申込先▶ maya2024natsuyama@gmail.com

摩耶山友会の夏山登山教室は毎年開催され、今年で50回目となります。

これから山登りを始めたい方、もっとステップアップしたい方、

いずれは北アルプスや南アルプスの山にチャレンジしたい方など、

多くの方々に広く学んでいただけるカリキュラムを用意しています。

この夏、仲間と一緒に学んで、歩いて、山好きになりませんか。



◆座学4回 18:30~20:45 中央区文化センター ※録画配信あり

5月 9日(木)	ガイダンス、登山の心得、実技説明
5月16日(木)	夏山の食料、登山における健康管理、行動食の紹介
5月23日(木)	地図の読み方、夏山の服装、夏山の装備
5月30日(木)	山の天気、応急手当、会の活動紹介



◆実技4回 六甲山系

日程・内容は、天候などにより変更となる場合もあります

5月12日(日)	歩き方、岩場のこなし方、パッキング、テントの設営
5月26日(日)	岩場の実践、コンパスと地図の使い方
6月 2日(日)	ロングコースの歩行、休憩と行動食のとり方、コンパスと地図の使い方
6月15日(土)・16日(日)	テント泊体験、山での料理



※6月9日(日)・6月23日(日)予備日

まや
さんゆうかい
摩耶山友会って？

夏山教室を終えたとき、もっと深く山を楽しみたいと思うなら、その時には、私たち摩耶山友会の仲間になってください。年間を通じて「とにかく山を楽しむ!安全に、楽しい仲間と!!」をモットーに活動しています。

特別例会 (7月下旬) 夏山教室を修了され入会された方には、特別例会を実施します。今年は日本第2位の高さを誇る南アルプスの北岳(3,193m)を計画しています。

岩登り教室 (8月~9月) 岩登り(クライミング)を体験します。こんな高い壁に登るのか?と驚くことでしょう。岩の魅力にとりつかれたら岩例会に参加しませんか?

雪山教室 (12月~1月) ワカン、アイゼン、ピッケルなどの道具を使って雪山に挑戦します。白い雪山は格別です。教室終了後にはスノーハイクや残雪のアルプス山行も計画しています。

沢教室 (6月~7月) 水しぶきを浴びながら溪流を登るシャワークライミング。子どもの頃の夏休みの楽しさを思い出すような爽快さです。

上記のほかにも毎週のように多くの会員がさまざまな山行や例会を行っています。

「摩耶山友会」は1974年6月設立。今年50周年を迎える歴史ある総合山岳会です。日本勤労者山岳連盟・兵庫県勤労者山岳連盟に所属しています。