

第46回

主催 北海道道央地区勤労者山岳連
後援 札幌市 札幌市教育委員会

札幌市民登山教室

安心・安全登山の基礎講座です

身近な尾根を歩く軽登山(ハイキング)の基本から学習していただき、実際に山へ登りながら、日頃から「より安全に」「より楽しく」をモットーに活動している経験豊かな講師陣が、そのノウハウを提供いたします。

また、山岳連盟の各山岳会の情報にも触れられますので、この機会に知っていただければ幸いです。
山は初めての方、独学で山を登っていたけど基本からやり直してみよう！ という方も大歓迎！！

2025年度の講座内容

第1回座学 5月22日(木) 札幌エルプラザ 4階大研修室

19:00 開講・オリエンテーション

①登山計画と山の危険

安全に山に登るための心得は？

②基本的な登山の装備と選び方

どんな装備を準備したらいいの？

第2回座学 5月29日(木) 札幌エルプラザ 4階大研修室

19:00 開講

③地形の見方など

地図から解ることとはどんなこと？

④実習登山ミーティング

実習登山の行程や装備を確認します。

実習登山 5月31日(土) 塩谷丸山(小樽市)

9:00~ 登山口スタート

※雨天の場合は、6月1日(日)となります。

山の装備と食料の確認、ばてない歩き方、読図の実習

連盟の会員が同行し、サポート！ 座学で学んだことを実践します。

交流会 6月3日(火) 札幌エルプラザ 4階大研修室

19:00

実習登山の反省と交流

座学と実習登山をふりかえり、次の登山へ生かします。
わからないこと、何でも聞いてください。

講師：道央地区勤労者山岳連盟の会員が務めさせていただきます。

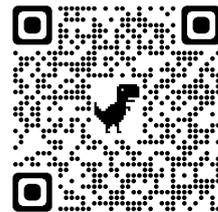
受講料 3,000円(教材費等含む)

(実習登山交通費は別途各自精算。)

(参加費は5/22、座学会場にて受付時に
申し受けます。)

募集人数：30名

(定員になり次第締め切ります。)



<https://sangaku.iinaa.net/sangaku4.html>

お問い合わせ 申し込み先

道央地区勤労者山岳連盟(組織部) 山本 裕之
メールアドレス borugsan@yahoo.co.jp

申込は4月21日(月)から5月9日(金)まで、電子メールで申し込み願います。

なお、件名を「市民登山教室申し込み」として、①お名前、②年齢(生年月日)、③住所、④連絡先(電話、メールアドレス)、⑤登山経験年数をお知らせ下さい。