

第47回

主催 北海道道央地区勤労者山岳連盟

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）の基礎から習っていただき、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ることができますので、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礎からやり直してみよう！ という方も大歓迎！

2026年度の講座内容

第1回座学 5月21日（木） 札幌エルプラザ 4階大研修室

18:30 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28日（木） 札幌エルプラザ 4階大研修室

18:30 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30日（土） 塩谷丸山（小樽市）

9:00～ 登山口スタート

※雨天の場合は、5月31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2日（火） 札幌エルプラザ 4階大研修室

18:30

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。

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。

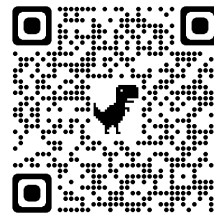
受講料 3,000円（教材費等含む）

（実習登山交通費は別途各自精算。）

（参加費は5/21、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20日（月）から5月8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（電話及びメールアドレス）、⑤登山経験年数 をお知らせ下さい。