

勤労者のための 低山登山講座

～週末冒険のススメ～

参加費
無料

2026年3月8日(日) 10:00～11:00(予定)
受付9:45

場 所 サン・エールさがみはら2階
第1研修室

対 象 市内在住、在勤の勤労者及び
その家族(18歳以上)

定 員 50名
(定員人数を超えた場合は抽選となります。)

講 師 相模原市山岳協会 榎本 幸二さん

低山登山の楽しみ方と登山の心得

- 低山登山の楽しみ方
 - ・手軽に感じる非日常と自然の魅力
 - ・無理なく続ける登山のコツ
- 登山の心得
 - ① 準備編
 - ・装備や服装の基本
 - ・気象やコース選びのポイント
 - ・事前の計画・体調管理について
 - ② 注意事項編
 - ・安全に登るために
 - ・トラブル(けが・迷い)時の対応

お申込み

申込期間: 2月20日(金)厳守

申込方法: ホームページのお問い合わせフォーム、Eメール、FAX、官製はがきのいずれかに次の①～⑤の内容を明記し、サン・エールさがみはら迄お申し込みください。

①『低山登山講座』参加希望 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号



サン・エールさがみはら

【住所】〒252-0131 相模原市緑区西橋本5丁目4番20号

【TEL】042(775)5665 【FAX】042(703)7612

【Email】sun-yell@nem-shiteikanri.jp

相模原市立
勤労者総合福祉センター

ホームページ▶

