

トレッキング入門

～安全な歩き方などの基礎学習から実践まで～

★都民の森(檜原村)

日本三百名山の三頭山
の中腹に位置する標高
約1,000mの森。
四季折々に変化する景
観や様々な動植物にも
出あえる自然の宝庫。

本格的な登山ではなく、トレッキング入門講座として
基礎学習を踏まえ、実際に奥多摩にある都民の森に出向き実践します！

回	日時	内容	講師
1	9/8 (木) 午後2時～4時	座学 トレッキング入門～基礎知識を学ぶ～ 安全な歩き方や持物などの確認をします。	トレッキング 愛好家 もり よしき 森 美樹さん
2	9/22 (木) 午前8時～午後5時頃	野外研修 都民の森にてトレッキングの実践 ※ 現地までマイクロバス移動 雨天中止 (9月29日に順延)	

- ★場所 第1回 公民館東分館 1階集会室A・B
第2回 西多摩郡檜原村 都民の森
- ★対象 山道を3時間程度歩ける小金井市在住・在勤・在学の方
- ★定員 8人(多数抽選)
- ★保険代 100円(初回に集めます。)
- ★持物・集合時間・場所等 初回にご説明します。
- ★申込方法 8月13日(必着)までに、往復はがき(連名不可)に
住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を明記
し、公民館東分館「トレッキング入門」係へ
(送付先)〒184-0011 小金井市東町1-39-1
- ★問合せ先 東分館 042-384-4422