

講座名

ゆっくり・楽しい山登り―初級編―2014/10～2015/03

① 講座の詳細

登山の基本を学びながら、自然を満喫し登ります。初心者の方も大歓迎です。健康づくりと生涯スポーツをはじめませんか。

② 講座内容（カリキュラム、講座の進め方を簡潔に）

身近な四国・中国地方の緩やかな山を対象に時間をかけゆっくり登ります。登山の基本装備の大切さ、歩き方、登山体力、ストックの使い方、地形図の読み方等実際に登りながら少しずつ知識を蓄えましょう。それぞれの方の登山知識・体力に合わせて登っていきます。また、お花・樹木・自然景観等の非日常的な風景をそれぞれの季節でウオッチングしながら楽しい登山をします。

③ 日程・山名

毎月 第4木曜日

- 第1回 2014年10月23日（木）
高知県 石鎚山系 平家平(1693m)
- 第2回 2014年11月27日（木）
愛媛県 鬼ヶ城山系 鬼ヶ城山(1151m)
- 第3回 2014年12月25日（木）
愛媛県 高縄山系 檜原山(1041m)
- 第4回 2015年1月22日（木）
香川県 讃岐平野周辺 大麻山(616m)
- 第5回 2015年2月26日（木）
高知県 高知市周辺 蟠蛇ヶ森(769m)
- 第6回 2015年3月26日（木）
愛媛県 鬼ヶ城山系 譲ヶ葉森(1016m)