

# OHC登山教室の開催要項

会員の皆様、2019年「登山教室」開催のご案内です。  
岡山ハイキングクラブの会員として、安全に楽しく、安心して山を歩くための知識やノウハウを身につけましょう。  
ベテランも含め、初心と基本を見直す機会にもしてください。  
会員でない方もゲストとして参加できます。

1. 日 時 2019年6月23日（日）午前9時集合
2. 会 場 岡山県立図書館2F・多目的ホール
3. プログラム

時間割	講 義 内 容	講師・担当
9:10~9:15	開会あいさつ	上岡 征
9:15~10:40	さあ 山に登ろう！	平井 晃
	スマホを活用しよう	福永 次郎
10:40~10:50	休 憩	
10:50~11:50	日本最北端の島：礼文島トレッキング	西井 明生
11:50~12:40	昼 休 み	
12:40~14:00	もっと元気に！ 自分に合った運動を見つけよう	岡山市ふれあい公社
14:00~14:10	休 憩	
14:10~15:10	登山計画の立て方	上岡 征
15:10~15:20	登座表彰と閉会あいさつ	片木 邦彦

★スマホをお持ちの方はご持参下さい★

4. 申込期限 6月9日（日）
5. 参加費 500円
6. アクセス 図書館の駐車場は有料です。  
岡山駅から両備バス・西大寺行→「県庁前」  
岡電・東山行→「県庁通り」
7. その他 弁当、飲み物は各自で用意し、多目的ホールや1階の庭を利用してください。  
筆記用具もお忘れなく。