



日帰りハイク 参加者募集 (11月, 2月)

兵庫労山会員の皆さま、山歩きが楽しい季節 11月、2月に登山技術を学びながら、近郊の山を一緒に歩きませんか？

11月は「疲れにくい歩き方のポイント」を実践しながら、中山連山を歩きます。年が明けて2月は「雪山（低山）の歩き方のポイント」を実践しながら、高見山を歩きます。

これまでハイキング教育部の講座に参加経験のない方も、是非ご参加ください。

日程	ルート	集合	下山予定	申込〆切
11/30 (土)	中山～大峰山～ 武庫川廃線跡	阪急 山本駅 9:00	JR 武田尾駅 16:00 頃	11/16
2025年 2/8 (土)	高見山 (奈良・三重の県境)	近鉄 鶴橋駅 詳細は参加者に後日連絡します		1/25

【 装備 】 *地図はハイキング教育部で準備し、当日にお渡しします。

登山靴、ザック、雨具、コンパス、救急セット、保険証、飲料水、行動食、ヘッドランプ、

○11月: ストック (なくても可)

○2月: ストック、アイゼン

【 申込 】 以下のいずれかの方法でお申し込みください。

(1) **Google** フォームで申込: スマートフォンのカメラで以下の QR コードを読み取り後にフォームに記入、送信してください。



(2) メールで申込: 以下の事項をメールでご連絡ください。

- ①参加の月
 - ②氏名
 - ③所属会
 - ④住所 (番地は不要)
 - ⑤電話番号
 - ⑥生年月日
 - ⑦年齢
 - ⑧緊急連絡先 (電話番号と続柄)
 - ⑨保険種類と口数
- メール宛先: hyougoHK@gmail.com (担当: 林, 問合せもこのメール)