

2026 年 第 16 回

初級者編

# 女性のための山登り講座

## 座学概要

3 月 1 日(日) 9 時 30 分～16 時 神戸市中央区文化センター 10 階 1003 会議室

3 月 14 日(土) 読図山行 雨天の場合 3 月 15 日(日)

3 月 28 日(土) 修了山行 雨天の場合 3 月 29 日(日)

※山行の詳細は座学終了時にお知らせします(六甲山系予定)

資料代：4,000 円 (交通費は含みません)

定 員：10 名

持ち物：筆記用具、飲み物 (昼食は主催者が準備します)



## 講座内容

- ・オリエンテーション
- ・歩き方
- ・山でのマナー
- ・服装と装備
- ・山での食料
- ・山での応急手当
- ・読図
- ・コンパスの使い方
- ・山での天気

## 申し込み

メールアドレス josei@hyougorousan.sakura.ne.jp

住所、氏名、生年月日 (実技講座時の保険加入のため)、  
電話・FAX 番号を明記下さい

※1 週間たっても返信のない場合は、お手数ですが再度ご連絡をお願いします

締め切り：2026 年 2 月 14 日(土)

問合わせ先：岡本 裕子 (携帯) 090-6055-9792 ご質問等、お気軽にご相談下さい



主催 兵庫県勤労者山岳連盟 女性委員会  
ホームページでもご覧になれます



\*\*\*机上講座アクセス\*\*\*

神戸市中央区文化センター

JR・阪急・阪神・地下鉄 三ノ宮駅

徒歩 6 分 神戸市役所西側

