

# ひろしま県民の森

冬山の安全登山教室と

道後山登山

● 日時 10月5日(土)～6日(日)

● 内容

【5日】 12:30 昼食を済ませて集合  
13:00～ 岡ちゃんのお山の勉強会  
『冬山の装備と安全登山』



雪山は楽しい♪ だけどリスクも満載!!

『比婆の美食会』にて夕食

【6日】 ホテル9:00発(バス)～道後山登山口～  
月見ヶ丘～道後山～登山口～ホテル  
※雨具は必ず持参ください

● 費用

宿泊(三食付) ￥9,890【税別・ガイド料含む】  
日帰り(弁当付) ￥3,250【税別・ガイド料含む】

● 申込先：ひろしま県民の森

住所 庄原市西城町油木 156-14  
TEL 0834-84-2011  
FAX 0824-84-2013

## ☆持参品☆

登山靴：防水性のあるもの、  
多少の寒冷に耐えられるもの  
雨具：防水性があり蒸れないもの  
(マイクロテックスやゴアテックス)  
下着：速乾性の優れたもの  
中着：温かいもの フリース、ダウン等  
外衣：防水性のあるもの  
靴下：予備持参  
手袋：ウールの薄手  
その他：衣類は速乾性のもの  
ジーパンは避けてください  
ストック：自分のものがある方は持参ください  
(レンタルもあります)  
ザック：30L～40Lがおすすめです！  
ライト：緊急時に使用します