



1. 目的 本年度の低山トレッキング教室は、健康増進と仲間づくりなどを目的に教室を開催し自主的な活動をサポートしていきます。
2. 主催 一関市民センター
3. 共催 霜紅大学運営委員会
4. 講師 現地ガイド、サポーターほか
5. 対象 先着15人以内とします。 ※自力歩行可能な方のみ。
※熱(体温37.5度以上の方)や咳、風邪などで体調が悪い方は参加できません。

6. 開催期日

| 期 日 | 内 容 | 行 先 | 講師ほか |
|-------------------------------------|-----------------|--|-------------|
| ① 4. 22 (月) 9:00 出発 ～13:00 頃着 | 初回はオリエンテーションと散策 | 真湯園地(990m)でエフェメラル観察 ※コースタイム1時間 ※昼食&日帰り入浴各自負担 | 講 師 |
| ② 5. 28 (火) 9:00 出発 ～16:00 頃着 | 里山の散策と健康管理 | 種山高原(870m)で初夏の散策 ※コースタイム1～2時間 ※昼食各自 | 現地ガイド ほか |
| ③ 7. 2 (火) 8:00 出発 ～17:00 頃着 | 夏山登山と自然観察 | 熊の泉～八幡平頂上(1,430m)登山 口コース ※コースタイム2～3時間 ※昼食ほか持参、荒天等対策各自 | +補助員 |

7. 準備する物 飲み物、携行食品、弁当、車の酔い止めなどのほか、新型コロナウイルス感染防止対策用品、防寒・雨天の対策の衣服等
8. 集合場所 なのはなプラザ北側(岩手銀行)にバスが停車してます、出発5分前までに時間厳守で集合願います!
9. 参加費 無料ですが、保険代、記念写真代等800円必要です。その他必要なものは各自で。開催日時や行先などはコロナや天候などで変更・中止する場合がありますので、ご承知願います。
10. 受付 令和6年4月8日(月)市民センター窓口(先着順)で参加者本人のみ受け付けます。
11. 問い合わせ先 一関市民センター 電話0191-21-2148