

# 【Nステ 山登り教室】

## セルフレスキュー【入門編】

ハイキングやトレッキングの楽しみが増えると共に、安全登山につながります!

Nステ広場での**座学**と**簡単ロープワーク**です。

今夏も多くの山岳事故が起きています。  
個人で注意すべき内容を学習します。



- |              |   |
|--------------|---|
| <b>内容 座学</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 山の危険とは?</li><li>・ 危険の回避と予知</li><li>・ 山での対応</li><li>・ 簡単ロープワーク</li></ul> |
|--------------|---|

開催日

座学 10月 23日(木) 午後6時～7時30分

場所 Nステ広場

参加費 500円



申込み 締切 → 10月20日

方法 「Nステ窓口」または「Nステ・ホームページ」にて  
受付をお願いします。

担当 高木敏郎

日本山岳ガイド協会 がっ  
静岡県山岳自然ガイド協会  
日赤救急法救急員 アマ無線 船舶  
TEL ト・外イマ・ジ ョンズイミンク ー・チ



NUMAZU  
RUNNING & SKILLS  
STATION

沼津ランニング & スキルズステーション(中央公園内)

沼津市大手町4丁目3-9  
TEL 055-952-3222  
FAX055-952-4920

定休日：毎週火曜日・年末年始  
営業時間：平日 11:30～20:30  
土日祝 09:00～18:00



NUMAZU  
RUNNING & SKILLS  
STATION