

## 2020年 山岳総合センター 安全登山講座 要項

講習番号	G10		難易度
コース名			
講習名	ヨガと自然派料理を楽しみながら行う疲れのない身体作り		
ねらい	疲れのない身体作りなど自分に合った心と身体のメンテナンス方法を学ぶ		
講習内容	登山やクライミングを楽しんでいる方が、自分にあった疲れのない身体作りや心と身体のメンテナンス方法を、ヨガや食事法をまなびながら一緒に考えていきます。		
対象者	登山やクライミングを楽しんでいて、身体のメンテナンスの必要性を感じている方、これからも長くアクティビティを続けていきたい方		
期日	7月18日 (土) ~		
集合	山岳総合センター 9:50	解散	山岳総合センター 18:30
日程	9:50 受付 ~ 10:00 はじめに ~ ヨガ ~ 身体と栄養のお話 ~ みんなで料理 ~ 夕食 ~ 片付 ~ おわりに ~ 18:30頃 解散		
講習場所	山岳総合センター	講師	羽山菜穂子さん(日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(スポーツクライミング)、山岳ガイドの資格を持ち、スキーやアドベンチャーレースの選手、エベレスト登頂などいろいろな経歴を持つ)
参加費	6,000 円	定員	12名 ※最少催行人数 4名
料金に含まれる	夕食の食材費、保険代		
料金に含まない	昼食代、宿泊費 1800円(希望する方のみ)		
服装・持ち物	ヨガマット(なければバスタオルなど)・エプロン・食器(当センターの食器は原則的に使用できません)・飲み物・昼食・上履き・マスク・手指消毒剤・ジッパー付きビニル袋(ゴミは必ず密閉してお持ち帰りください)		
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>山岳総合センターに宿泊を希望される方は別途1,800円で泊まります。 ※寝具は用意していますが日数を空けて共用いたしますのでご心配な方はシュラフをお持ちください。</li> <li>クライミングをされる方はG11も参加されることをお勧めします(2日間で10,000円になります)。</li> </ul>		
お申込み	<a href="https://www.sangakusogocenter.com/moshikomi/tozan2020G10.html">https://www.sangakusogocenter.com/moshikomi/tozan2020G10.html</a>	×切	7月12日 (日)
キャンセル料	取消日が、開始日の前日からさかのぼって7日前~2日前 30%、前日~開始日当日 50%、連絡なし 100%		
お問い合わせ	長野県山岳総合センター 389-0002 長野県大町市大町8056-1 TEL 0261-22-2773 FAX 0261-22-5444 E-mail info@sangakusogocenter.com	申込み QR コード	
			