



広島県山岳・スポーツライミング連盟は、広く県民のみなさまに自然に親しんでいただくとともに、登山の楽しみ方、登山のマナー、安全登山の啓発のため、県民ハイキングを開催しています。みなさまのご参加をお待ちしております。

回	実施日	山名など（標高）		「ワンポイントレッスン」	
		所在地	集合場所／集合時間	担当団体	
20	6月17日（日）	灰ヶ峰（737m）		「歩き方・ストック・マナー」	
		呉市	J R 呉駅 9:15	自然と文学愛好会広島	
21	7月22日（日）	竹林寺・篁（たかむら）山（522m）		「衣服と雨具、山の天気」	
		東広島市河内町入野	J R 入野駅 9:15	広島県山岳・スポーツライミング連盟	
22	8月5日（日）	龍王山（575m）		「熱中症・水分と栄養補給」	
		東広島市西条町吉行	J R 西条駅北口 9:00	東広島山の会	
23	9月2日（日）	螺（にし）山（475m）～茶臼山（229m）		「山の危険生物と対処」	
		広島市安佐北区可部町	J R あき亀山駅 9:00	可部山岳会	
24	9月30日（日）	小室井山（1,072m）		「地図、地形の見方」	
		廿日市市吉和	もみのき森林公園 10:00	広島県庁山の会	
25	10月21日（日）	鈴ヶ峰（312m）～柚木城山（339m）		「道迷い、怪我に遭ったら」	
		広島市西区井口町～己斐上	J R 新井口駅 9:00	広島やまびこ会	
26	11月18日（日）	包が浦（海岸 0m）～鷹巣山（194m）		「山での応急処置」	
		廿日市市宮島	宮島（栈橋前） 9:00	宮島太郎の会	
27	12月9日（日）	クマン岳（400m）～古鷹山（394m）		「山の天気・低体温症」	
		江田島市江田島町	広島港（切串ゆき船内） 8:40 発	安藤縦走会	
28	1月20日（日）	佐木島 大平山（260m）		「膝痛対策」	
		三原市鷺浦町	三原港（鷺・重井ゆき船内） 9:00 発	広島県山岳・スポーツライミング連盟	
29	2月17日（日）	白鳥山（450m）		「体力づくりとトレーニング」	
		東広島市高屋町郷	J R 西高屋駅 9:00	マツダ親和会山岳部	
30	3月24日（日）	高城山（496m）～蓮華寺山（374m）		「登山計画書と保険」	
		広島市安芸区中野町	スカイレールみどり中央駅 9:00	広島パイオニアクラブ	

「ひろしまヘルスケアポイント」、「広島市 高齢者いきいき活動ポイント」の対象事業です。

主 催 一般社団法人 広島県山岳・スポーツライミング連盟
後 援 広島県・中国新聞社・NHK広島放送局