



中高年の登山の 体力作りとメンテナンス

— 体力に自信のない方の為に —

<実技と学習>

テーマ

- 1、体力不足は登山障害と遭難のもと
(山の膝痛、腰痛、筋肉痛とは・・・)
- 2、登山に必要な体力
- 3、登山の為に体づくり
- 4、登山の後の体のメンテナンス
- 5、バテない山の歩き方
(シャリバテ、水バテ、筋肉疲労の対策)

※安村さんによる参加者への指圧体験コーナーあり

●2009年1月29日(木) 19:00~21:00

●日本勤労者山岳連盟事務所1F

参加費300円 ※「登山時報」持参の方は無料

主催 日本勤労者山岳連盟メディア局 03-3260-6331



講師 安村淳

登山時報'08年5月号「ひと」欄で紹介
同11月号「現代岩場事情 広沢寺」執筆

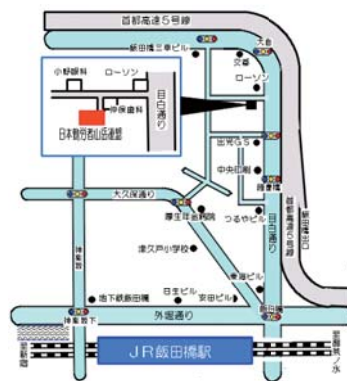
山のガイド「マウンティンゴリラ」

日本山岳ガイド協会認定；上級登攀ガイド

厚生労働大臣免許；あんまマッサージ指圧師

★初級岩登りから8000m峰登山までの個人ガイド

★登山障害の予防と再発防止の指導など



(JR・地下鉄 飯田橋駅下車10分)