

9月29日(日)開催

Presented by

神奈川県立西丹沢ビジターセンター

登山に役立つ

体のつくり方講座

最大限の力を発揮できるカラダに

ストレッチ  
累積標高差 水分補給  
筋力UP 歩

柔軟性 登 テーピング 山

心拍数 栄養補給 最大心拍 スピードハイク  
体幹トレーニング トラン

講師  
下田 栄次・湘南医療大学  
松田 梓・理学療法士

開催日：令和元年9月29日(日) 9時～16時

対象：高校生以上 山登りが好きな人

募集人数：一般20名 応募者多数の場合は抽選

場所：西丹沢ビジターセンター、周辺の野外コース

参加費：2000円(保険代・資料・材料費を含む)

締切：9月18日(水)必着

《申込方法》

往復ハガキ又はFAXにて、行事名・参加者全員の氏名・年齢・住所・電話番号・FAX を記入し締切日必着で西丹沢ビジターセンターにお申込み下さい。

\*個人情報行事の目的以外には使用いたしません。\*詳しい参加案内は締切後にお知らせします。

丹沢大山国定公園・県立丹沢大山自然公園 神奈川県立 西丹沢ビジターセンター

〒258-0201 神奈川県足柄上郡山北町中川867 TEL/FAX:0465-78-3940

指定管理者：公益財団法人 神奈川県公園協会