

12月例会のご案内

○日時 12月19日(木) 19時00分から20時45分

○場所 かながわ県民センター 3F 301会議室

12月の室内例会では、山岳スポーツ指導協会主催の「プロが教える安全登山講座」の出張講座として、同協会会員である山岳ガイドの 安村 淳 氏をお招きして、特別講話をいただきます。

演題: 『安全登山と生涯登山の為に』



お話しいたたく内容

- 1 登山の運動強度は意外にきつい!
- 2 人間は何歳まで山に登れるのか?
- 3 山での体のトラブルの原因と対策
 - ① 山での体のトラブルワースト10
 - ② 膝痛 (登山の最大のトラブルで、遭難の誘因)
 - ③ 浮腫み (女性に多い登山の隠れた悩み)
- 4 生涯登山の為に簡単なトレーニング

なお、「プロが教える安全登山講座」を協賛されている「JRO」から、「三角巾」を70人分提供していただいております。

多数のご参加をお待ちしています。

安村 淳 氏のプロフィール

山岳スポーツ指導協会 会員

(公社) 日本山岳ガイド協会 山岳ガイドステージⅡ

同 危急時対応技術指導員

厚生労働大臣免許 あんまマッサージ指圧師

文責: みろく山の会 例会部