

11月室内例会のご案内

○日時 11月26日(月) 19時00分から20時45分

○場所 西公会堂 2F 第一会議室

11月の室内例会では、株式会社 好日山荘 登山学校チームに所属され、「好日山荘登山学校」の講師を務められている 田中 敦 氏をお招きして、特別講話をいただきます。

演題： 『登山を楽にする！！』



お話しいただく内容；

体の動かし方、心拍数、健康管理、水分、エネルギー補給、高所(低気圧)への対応とトレーニング方法など、登山で気をつけなくてはならないことを 分かりやすく解説していただきます。

多数の皆様のご参加をお待ちしています。

田中 敦 氏のプロフィール

公益社団法人日本山岳ガイド協会認定登山ガイド ステージⅡ
N. I. A. J (Nature Instructors Academy of Japan) 所属

20歳～32歳まで、オセアニア、ヨーロッパ、特にスイスを中心に日本からのトレッキング、登山、スキーのお客様を案内。

33歳に帰国後は、日本からガイド兼ツアーリーダーとして世界各地の山にお客様をご案内。里山からヒマラヤまでガイドした経験を生かしてお客様をご案内しています。

現在は、好日山荘登山学校講師 普段は好日山荘白馬店に勤務

文責：みろく山の会 例会部