

八ヶ岳自然クラブ講演会

理学療法士の視点から見た 「山の歩き方」と「楽しみ方」

がんばらない山歩き、知っていますか？

山を長く楽しみ続けるための、
現実的な歩き方と考え方をお話します

▶ 場所
甲斐駒センターせせらぎ

3/17
火 曜日
13:30～15:00

▶ 内容

座学（山歩き編）

- ・ 自分に合った水分量
（摂りすぎ・少なすぎ問題）
- ・ 行動食の考え方（量・タイミング）
- ・ 疲れにくい休憩の取り方
- ・ 登り下りで使う筋肉「山筋」

山のためのトレーニング実践の
コツを教えてもらいます

申込不要

参加費：八ヶ岳自然クラブ会員200円
一般300円

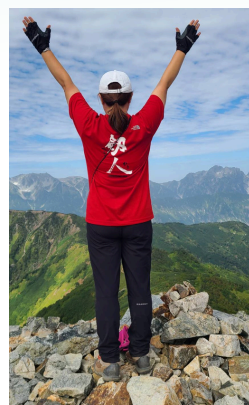
▶ 対象

- ・ 山歩き・登山が好きな方
- ・ これからも山を続けたい方
- ・ 最近、疲れやすさを感じている方

講師紹介 中山陽子プロフィール

■理学療法士 ■「JRAT...リハビリテーション災害支援協会」所属
■防災士 ■フレイルトレーナー ■太極拳普及指導員

山歩きを「ケガなく、無理なく、長く続ける」をテーマに活動
瑞籬山や日向山などの北杜市の山々の登山道整備にも力を注ぐ



お問い合わせ 090-9317-3709（篠原）