

もっと自分を好きになる!

自己肯定感  
ステップアップ

登山!

2022年

7月23日(土)

10:00開始(9:30受付)

\*雨天時は8月6日(土)に延期

■ 集合場所 /

高知市総合体育館  
2階プレイルーム

高知市大原町158  
高知市総合運動運動場内

楽しみながら、  
自己肯定感UP!!

趣旨説明後  
筆山に登ります!

ビンゴ

「出来た!」が  
いっぱい!

一っつ  
成功体験を  
積み上げよう!

ビンゴ形式で小さな目標をたくさん設定し、スモールステップ法による“成功体験”を積み上げ、ビンゴを完成させよう!

第1給水		ケがしない
	登頂	
水分補給		第2給水

BINGO



ビンゴが達成出来たら、  
オリジナルの景品をプレゼント!



③頂上

②ライオン岩

①給水ポイント

スモールステップ法とは

初めから高い目標を設定するのではなく、目標を細分化し小さな目標の達成を積み重ねながら最終的な目標に近付いていく手法のことです。

登山

健全な精神は  
健全な肉体から!

山登りの達成感、爽快感は自己肯定感のアップにつながります。登山初心者にも最適な筆山に登りながら、無理なく楽しく自然と触れ合い、心も体もステップアップしていきましょう!

体育館START!

