



# 森のアリーナだよ BIGSMILE



ホームページ



Instagram



【ENJOYスポーツクラブ】② 5月は盛りだくさんです 🐻 体調管理にご注意を!!

## 5月18日(木) トレッキングクラブ あずまねさん 東根山(紫波町)

### 登山口案内図



### 留意点

今回登るのは「蛇石コース」  
ラフランス温泉館脇が登山口です。  
左図のようにくねくね坂道です。

距離：往復 約 8.5km

経験上、数字以上に長く感じると思います。  
登山口にトイレはありませんが、ラフランス温泉館向の公共トイレを使用させていただきます。

**登山道と山頂にトイレはありません。**  
**荒天予報の場合は中止とします。**

### 日程

- 7:50 森のアリーナ **出発**
  - 9:00 登山口(ラフランス温泉館脇)
  - 12:00 登頂予定(昼食)
  - 12:30 下山開始
  - 14:30 下山
  - 16:30 森のアリーナ到着
- ※あくまでも予定です。

### 申込について

前回定員以上の申込をいただきましたが、安全面上、定員は増やせません。ご家族以外の代理申込は不可とします。

**受付期間** 5月2~10日(8日休館日) **申込先** 裏面下

**定員** 15名 **参加料** 会員 500円、非会員 1500円 → 当日徴収

**先着ではなく、抽選を行い、5月11日に当選者へ連絡します。**

**今回から相応の体力レベルが要求されます。前回鞍掛山を登った方は「鞍掛山を2回登る体力が必要」とイメージしてください。明らかに参加が難しいと判断される場合は参加をお断りします。自然が相手であることをご理解願います。申込をした時点で「参加判断を主催者に委ねる」に合意したものとします。**

※上記は皆様の安全を「確実に」守るためのものです。ご理解願います。

### 持物

- 飲物(10以上)、昼食、行動食、
- 適した服装、防寒着・カップ(晴れても)
- 軽登山用靴、着替えなど

## 2023年度 岩手町体育協会スポーツクラブ

区分	年会費(2023年度内)	一か月あたり
おとな(16歳以上)	4,000円(保険料含)	333円
子ども(年中~中学3年)	3,000円(保険料含)	250円



※初回無料ですが、非会員のまま継続する場合2回目以降は参加料(1か月体験コース 1,000円)が掛かります。

年会費の方が「おトク」です♪ ※体験コースは、各月末まで有効です。

※岩手町版地域ポイント「あいポイント」の対象事業です。

※入会希望の方は、森のアリーナ窓口へお越しください(会費・印鑑持参)。

※トレーニングルームは対象外です。一部、別途参加料、月会費のかかる事業もあります。

裏面もあります

- スポーツクラブ事業
- 出前講座など出張事業
- 施設内(関連)行事・イベント
- お知らせ・特筆事項

- NW=ノルディックウォーキング
- BH=ビューティヘルス教室
- テニスクラブ=ラケット貸出可

私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。

日	月	火	水	木	金	土		
	1	2	3	4	5	6		
	施設休館日	健康体操クラブ こども塾 お休みします 施設は通常開放		IBC杯(ホッケー) 高校の部				
				歩クラブ お休みします				
7		8		9	10	11	12	13
こどもかけっこ教室 場所:総合グラウンド 雨天時:森のアリーナ 10:00~	施設休館日	健康体操クラブ 10:00~11:00 & こども塾(運動クラブ) 19:00~20:00	『出前講座』 山道地区サロン 沼宮内公民館NW & テニスクラブ 19:00~20:30	歩クラブ 10:00~11:30 ノルディックウォーキング 森アリ発着	『出前講座』 一方井公民館NW 中田地区サロン キッズスポーツ教室 種目(サッカー) 19:00~20:00	BH ピラティス 19:00~20:00		
		14	15	16	17	18	19	20
			施設休館日	健康体操クラブ 10:00~11:00 & こども塾(運動クラブ) 19:00~20:00	『出前講座』 今松地区サロン 水堀保育所 こども塾(陸上クラブ) 18:30~20:00	トレッキングクラブ 東根山 詳細は表面に	キッズスポーツ教室 種目(野球) 19:00~20:00	BH エアロビクス 14:30~16:00
		21		22	23	24	25	26
	施設休館日	『出前講座』 沼宮内保育所 健康体操クラブ 10:00~11:00 こども塾(運動クラブ) 19:00~20:00	『出前講座』 川口保育所 & テニスクラブ 19:00~20:30	遠征歩クラブ 蕪島・大須賀海岸 NW 4~5km 詳細は下に	『出前講座』 久保公民館NW キッズスポーツ教室 種目(ホッケー) 19:00~20:00			
28		29	30	31				
		施設休館日	健康体操クラブ 10:00~11:00 こども塾(運動クラブ) 19:00~20:00 BH ピラティス 19:00~20:00	ゆはずゲートボール大会 場所:総合グラウンド 熱き戦い!! キッズスポーツ教室 種目(陸上) 19:00~20:00	◇歩クラブ・健康体操クラブ⇒16歳以上 ◇こども塾⇒年中~小学生6年生 ◇トレッキングクラブ⇒16歳以上 ◇ビューティヘルス教育⇒20~50代女性 ◇テニスクラブ⇒小学校3年生~(大人もOK) ○出前講座⇒各地区等へお問い合わせください			

・前月の中旬時点での施設関連イベントを記載しております。(変更がある場合があります)

### 5/25(木) 遠征 歩クラブ (大須賀海岸~種差キャンプ場) 5km ノルディックウォーク

- 8:15 森アリ出発 (お早めにお越しください)
- 10:30 葦毛崎展望台(ウォーキング開始)
- 12:15 種差海岸天然芝で昼食タイム
- 13:30 種差海岸P 出発
- 14:00 お楽しみスポットA・B
- 17:30 森アリ着

#### もちもの

飲物、昼食、季節に適した服装、履きなれた靴、防寒着  
帽子、お財布(中身を入れて☺)  
⇒リュックサックでご参加ください(胸前でパチッと固定できるものが望ましい)

**定員: 30名(5/12 申込開始) 会員 500円、非会員 1500円**