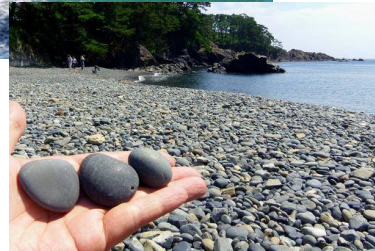


みちのく潮風トレイル in 碁石海岸

この度、当会では、碁石海岸周辺を歩く「みちのく潮風トレイル」を企画しました。自然が織りなす圧倒的な美しさの中を、潮風にゆられながら歩いてみませんか。

当日は盛岡をバスで出発（車での直接参加も大歓迎）。穴通磯から碁石海岸まで歩いて散策します。歩いた後は、キャッセン大船渡に寄ってお買い物。スタッフさんやご家族のご参加もお待ちしております。参加ご希望の際は、裏面の参加申込書にて9月26日までにお申し込みください（定員になり次第締め切らせていただきます）。



●みちのく潮風トレイルとは…

八戸市から福島県相馬市までの海岸線を中心に設定されるトレイルコース

トレイルとは森林や里山、海岸、集落などを通る

「歩くための道」のこと

2017年 10月1日（日）

トレイル場所 碁石海岸周辺（大船渡市）

参加費 おとな 2,000円 学生 1,000円（バス利用の場合）
（車で参加の場合はなし）

※昼食代やお土産代等は自己負担にてお願いします

定員 22名

集合場所

◆バス利用の場合

盛岡駅前ローソン 8:00 集合（車でお越しの際は近くの有料駐車場をご利用ください）

川久保病院駐車場 8:20 集合（川久保病院駐車場には無料で駐車できます）

◆直接参加の場合

穴通磯駐車場 11:00 集合（トレイル終了後、穴通磯までバスにてお送りします）

※スケジュールの詳細は裏面をご覧ください

持ち物

帽子、飲み物、雨具、タオル、体温調節できる服装、その他必要なもの
（昼食は碁石海岸レストハウスの予定ですが、昼食持参でも構いません）

※小雨など多少の雨でも決行します（激しい雨の場合は市内観光になる場合もあります）

参加申込いただいた方には「みちのくトレイルマップ」をお送りします。「トレイルマップ」を見て参加をご検討されたい場合は事務局までお問い合わせください（TEL 019-651-7341）。



「みちのく潮風トレイル」 in 碓石海岸

ぜひご参加をよろしくお願いいたします。参加の締め切りは、**9月26日(火)**です。

現地に直接、自家用車などで参加し合流される方も歓迎いたします。(車の移動等をご自身でお願いします。)

- 日程 10月1日(日)
- トレイル場所 大船渡市・碓石海岸周辺
- 募集定員 22名
(バス乗車の方・先着順です。直接車で合流される方の定員はありません)
- 集合場所 大船渡市穴通磯駐車場
(住所 大船渡市末崎町字赤土倉)

●バス代、昼食費、お土産代などは自己負担にてお願いします。

●スケジュール(予定)

以下はバスを利用し参加する場合の予定です。

- 10月1日(日)**・・(自家用車で参加される場合、穴通磯に直接来ていただければ幸いです)
- 8:00 盛岡駅前ローソンを出発
 - 8:20 川久保病院(川久保病院に車を駐車できます)
 - 8:25-11:00 バス移動
 - 11:00 穴通磯着
 - 11:00-11:10 トイレ休憩、ストレッチ
 - 11:10 トレッキング開始
 - 13:00-13:45 昼食(碓石海岸レストハウス・お弁当持参の方は各自好きな場所で) 45分
 - 13:45-14:30 碓石浜まで散策 45分
(レストハウス近くには博物館等もございますので、昼食から14時30分まで自由行動も可能です)
 - 14:30 碓石海岸駐車場集合
 - 14:30-14:50 バス移動(現地からご参加の方を穴通磯までお送りします)
 - 14:50-15:30 キャッセン大船渡で買い物 40分
 - 17:40 川久保病院着
 - 18:00 盛岡駅前に到着

参加申込書 岩手県保険医協会行き FAX 019-651-7374

医療機関名 _____

参加人数

医師・歯科医師(人) スタッフ・ご家族(人) うち学生(人)

以下の該当箇所に「レ」マークをご記入下さい。

バスを利用する

↳ (盛岡駅前から乗車 川久保病院から乗車)

利用しない(直接現地にて参加する)

TEL (当日連絡のつく携帯) _____

FAX _____

●お申込み、お問合せ : 岩手県保険医協会まで TEL 019-651-7341