装　備：・アウター：スキーウェアなどの上下、または耐水性のある登山用雨具の上下

・インナー：保温性・速乾性のあるものがベター。そのうえにフリースのジャケットなどの防寒具を着用すると快適です。

・帽　　子：ニットやフリース素材の耳を覆う帽子

・手　　袋：スキー用の手袋

・靴　　　：スノーシューを着用するため防寒性のある長靴がお勧めです。またくるぶし以上ある雪靴や防水の効いた登山靴。

・スパッツ：アウターのズボンのすそが雪が入らないように締まる仕様ではない場合、必ずスパッツをお持ちください。（スパッツとは靴に雪が入らないために着用する、足首、ふくらはぎを覆うカバーのことです）

・行動食　：気温は零下になることが多いので、凍らないように油分を含んだものがお勧めです。おにぎりなどは凍る可能性があります。

・保温水筒：休憩時は一気に冷えるため、暖かい飲み物がベターです。ペットボトルは気温によっては凍る可能性があります。

・ゴーグルまたはサングラスがあればお持ちください

・その他　：保険証・常備薬・日焼け止め・使い捨てカイロなど

※県民の森の冬季の気温は零下です。歩いている間は暖かいですが、休憩時などは冷えますので、十分な防寒装備をご用意ください。軽装の方はご参加いただけない場合もございます。装備等が不安な方はお気軽にお問合せください。

※体調がよくないときにはキャンセルをお願いします。当日キャンセルでも構いません。

岩手県県民の森　　電話 0195-78-2092