



岳クラブ通信

2011年 11月号



ウォーキングの秋♪



あっという間に11月です…。暑い夏はとても長く感じたけど、過ごしやすい秋は過ぎるのが早いですねえ。県内各地で様々なウォーキングイベントが行われています！岳クラブでも負けじとイベントを開催しておりますので皆さんぜひご参加下さい！

秋晴れ。 9月



↑とっても暑かった！！9月28日（水）16kmの長距離挑戦会！
いわきや県外からわざわざ参加しに来て下さった方がチラホラ。ありがとうございます！参加の皆さんの服装もすっかり秋スタイルになってきました♪

9月19日（月）→
「会津ころり三観音
ウォーク」
バスで会津に行ってきました！大行列！！
鳥追観音の隠れ三猿を教
えて貰ってきました♪



↑今年も開催致しました！
岳クラブ交流イベント「いも煮ウォーク」
フォレストパーク内を7kmほどウォーキン
グした後、いも煮会を行いました。
今年は魚と肉の串焼きでした♪
とっても美味しかったです！

フルマラソンを歩こう！！ 超☆長距離挑戦会

- 開催日程 11月16日（水）
- 距離 30km と 42,195km
- 当日日程 30km……7時30分受付開始
8時00分スタート
42km……6時30分受付開始
7時00分スタート
- 予約 予約制
- 参加費 会員200円
一般500円
- 特典 参加記念バッジ、
完歩賞、温泉優待券
- 定員 各20名
(先着順になります)
- 対象W IVV、
1800（二本松市、大玉村）

挑戦者求ム。



猪苗代磐梯1800ウォーク

【開催日時】2011年12月7日（水）9時00分～

【集合場所】猪苗代町総合体育館・カメリーナ

【スケジュール】

カメリーナ（9:15）… 旧二本松街道松並木 ……
…JR 磐梯駅（12:00）（約13km、徒歩2時間30分）
JR 磐梯駅＝＝＝JR 猪苗代駅

【認定】

国際市民スポーツ連盟公認大会（IVV）・
日本市民スポーツ公認大会（JVA）健やか爽やかウォー
ク 日本1800〈猪苗代町、磐梯町大会〉

【参加料】岳クラブ会員200円 一般 500円

※JR 磐梯駅～JR 猪苗代駅間の移動賃（230円）は自己
負担となります。

【定員】40名（先着順となります）

【申込先】岳クラブ（岳温泉観光協会内）

11月の月例ウォーキング

● 月例ウォーキングの日程

- 6日(日) マイナスイオンコース+α (10km)
 - 19日(土) あだたら高原パノラマコース (11km)
 - 23日(水) 水のきらめきコース (4,5km)
- ※6日、19日の月例ウォーキングはIV対象です。

● 参加費 岳クラブ会員200円 一般500円

● 予約 不要

● 当日の日程 9時30分～ 受付開始
10時00分～ ウォーキング開始
(終了時間はコースによって異なります。)

● 持ってくるもの(服装)

動きやすい服装でお越し下さい。汗をかくので、途中で脱いだり羽織ったりできる服の方がいいかも。水分(スポーツドリンクなど)、タオル、帽子、入浴セット

目で楽しめる
季節になりました♪



マイナスイオンコース+α (10km)

好評なマイナスイオンコース♪ちょっと距離を伸ばして10kmにしてみました。マイナスイオンに行ったあと青空満喫コースを回る8の字コースの予定です。なのでアップダウンはほとんどないかと(^)ラクチンコースの予定です!!

あだたら高原パノラマコース (11km)

途中に安達太良山を一望できるビューポイントのあるコース。晴れるといいなあ〜。こちらアップダウンは少なめ。歩きやすいコースです。なんだか11月は楽チンすぎるか?

水のきらめきコース (4,5km)

久々に歩くコースです!距離も短く、前半はアップダウンも全くないんですが……緑ヶ池から山に入ります…なのでここから上り坂が続きます。山道なのでゆっくり歩こうね~!

てくてく、ころい でいこう! セーフティーW講習会

細かい詳細が決まりました!! (太字部分) 定員が少なくなりましたので、お早めにお申し込み下さい。

●開催日程 11月10日(木)

●当日日程 10:00~11:30 講義実技
11:30~12:45 昼食(各自)
13:00~14:30 歩行実技

●会場 ヘルシーパルあだたら(雨天の場合あだたら体育館)

●予約 予約制になります。岳クラブ事務局までお申し込み下さい。

●定員 50名

●参加費 岳クラブ会員 500円 一般 1,000円

(岳クラブ会員の方は希望があれば1000ポイント利用で参加料に代えさせていただきます)

本代(別途 希望者のみ) 会員/一般 1,500円

●講師 アスレチックトレーナー。健康運動指導士。

医療法人貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所 副所長 土井 龍雄 先生

お申込み・お問い合わせ

〒964-0074

福島県二本松市岳温泉1-16

岳温泉観光協会内

岳クラブ

TEL 0243-24-2310

FAX 0243-24-2911