



# 岳クラブ通信

## 2011年 9月号



### 9月の月例ウォーキング

#### ● 月例ウォーキングの日程

- 4日(日) 山奉行コース (11km)
  - 10日(土) 遺跡回りコース (13km)
  - 21日(水) 高原広々コース (5km)
- ※4日・10日の月例ウォーキングはIVV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

#### 山奉行コース 11 km

前半1kmほど上り坂が続きます……が、そこからはほぼ平坦な道と下り坂です。日陰が多いので晴れてると大変歩きやすいコースです。

#### 遺跡回りコース 13 km

去年の「鬼石コース」です。名前負けしてるので変えました(笑)5月の旧街道ちょい回りと若干似ているコースです。後半に長〜い上り坂あり。原瀬上原遺跡まで行きますよ!

#### 高原広々コース 5 km

比較的歩きやすい、アップダウンの少ないコース!とってもラクチンです☆天気が良いと安達太良山が一望できるビューポイントがあります!

## まずはここから。 16km 長距離挑戦会

や〜れば〜できるさ〜!! まずは16kmに挑戦しよう!!

#### ★当日日程

2011年 9月28日(水)

9時30分 受付開始～(岳温泉観光協会)  
10時00分 いざ挑戦!!

IVV・1800(二本松市・大玉村)の対象ウォークです。

★参加費 会員200円 一般500円

#### ★コース

スタートして1kmちょっと上り坂が続きますが、上ってしまえばしばらく下り坂が続きます。後半にゆるやかな上り坂が3kmほど続きます。ゆるいアップダウンがあるコースです!

★予約 不要

#### ★持ってくるもの

水分(スポーツドリンク等)、軽食、帽子、元気とやる気

## わくわく♪ ヨーガ教室ー!!

開催日 9月10月の毎月2回!

9月……12日(月)・26日(月)

10月……3日(月)・17日(月)

時間 19時30分～20時45分  
(10分前にご集合下さい)

場所 安達太良小学校 体育館

参加費 岳クラブ会員

1回のみ参加 300円

4回セット 1,000円

一般参加 1回のみ参加 500円

講師 飯田 加寿子 先生

お気軽にご参加ください!!

服装 動きやすい服装で。タオル。

※ヨガマットはあります!!



開催日 10月2日(日)

場所 フォレストパークあだたら 第4駐車場

時間 10時00分 ウォーキング開始

参加費 会員 1,500円 一般 1,800円(材料費込み)

定員 30名まで(申し込み締切は9月24日(土)です)

フォレストパーク内をウォーキング(6km予定)し、終わり次第いも煮会を開催致します♪今回は芋煮汁(すいとん入り)とお肉とお魚の串焼きを行います(内容は変わる場合もございます)参加ご希望の方は岳クラブ事務局までお申し込み下さい!

## ☆2011年☆ いも煮ウォーキング

詳しいお問い合わせ先は裏面をご覧ください。