



# 岳クラブ通信

## 2012年 8月号



あついで、歩くのだ。

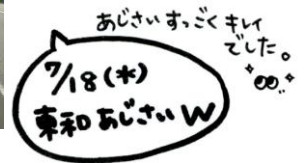
### 8月の月例ウォーキング

● 月例ウォーキングの日程 (予約不要)

- 1日(水) あだたら高原早回りコース(5km) ☆  
上記+α(10km) ☆
- 11日(土) 水のきらめきコース(4.5km) ☆  
上記+α(10km) ☆
- 22日(水) マイナスイオン+αコース(10km) ☆

☆IVV対象

- 集合場所 岳温泉観光協会2階
- 参加費 岳クラブ会員 200円 一般 500円
- 当日日程 9:30~ 受付開始 10:00~ 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。
- 持参物 飲み物(スポーツドリンクとか)、行動食(チョコ、アメ)、タオル、帽子(麦わら可)
- コース



あだたら高原早回りコース 5km

今回はいつもと逆回りでいきます。はじめに光雲閣まで上っちゃいましょう!そこまで上ったらあとは下り&平坦だけ♪ 楽々なコースです!

水のきらめきコース 4.5km

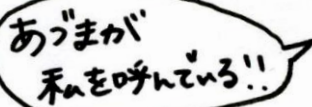
青空満喫コースを歩いて、緑ヶ池の脇の道から山道に入り立石の神まで向かいます。夕日ヶ丘展望台にも行きます! 晴れるといいなあ...♪今はまだ草ボーボーなので当日までに刈っておきます。

マイナスイオン+α 10km

日陰で涼もう! マイナスイオンコース! 春は下から歩いたので今回は上からかな...? プラスαで10kmです! 8月末まだまだ暑いと思うので、水分はゼットイ持ちってきてくださいね!

## 突然ですが 暑気払い企画

こんにちはM本です。暑いのは...もうやんだ(´・ω・´)と思ったので。急遽少しでも涼しい気分になるイベントを企画しました。だって私がやりたかったの。参加希望のイベントがありましたら岳クラブ事務局までお申し込みください。



## あづまに誘われて。 2012

とにかく涼しいところを歩きたい...!! という岳クラブスタッフのご要望にお応えして。今回はあづま総合運動公園 荒川沿いを歩きます!とにかく日陰を選んで歩きます。

- 参加費 岳クラブ会員 200円 一般 500円
- 場所 あづま総合運動公園
- 集合場所 あづま陸上競技場 モニュメントの前
- 日程 2012年 9月4日(火) 9時30分集合 10時00分スタート
- 距離 12km、7km (IVV対象) ※変更の可能性あり。
- 予約 必要



● 持ってくるもの 飲み物(スポーツドリンクとか)、行動食(チョコ、アメ)、タオル、帽子(麦わら可)  
コースはまだ正式に決まっていますが、岳と違ってあづまなので坂道少ないかと。12kmはいつも通り IVV 対象のウォーキングです。7kmも IVV 対象ではありますが、こちらはゆっくりお散歩ウォークにしたいと思います。

# 裏面につづく!

新企画

2日だけのおたのしみ♡

# カラー講座やいませーす！

今年の夏はカラーについて考えてみませんか？1回目はパーソナルカラー、2回目は色彩アートセラピー。ざっくり言うと、パーソナルカラーでは自分を似合う色を見つけます！色彩アートセラピーでは色で自分の心の状態を見ます。詳しくは下記をご覧ください。

## Myベストカラーを 探そう！ パーソナルカラー講座

《 日程 》 2012年 8月24日(金) 13時30分~15時00分

《 集合場所 》 あだたらふれあいセンター

《 参加費 》 岳クラブ会員 500円 一般 800円

《 持参物 》

はさみ、のり、定規(10cm前後の物があれば便利です。なくても可)

筆記用具

《 注意事項 》

● ナチュラルメイクをお願いします。(男性の方はそのままおいでください)

● カラーコンタクトも使用しないでください。

《 対象 》 どなたでも(但し、小学生以下のお子様同伴の方の参加はご遠慮ください。すみません)

《 定員 》 20名

《 予約 》 必要(定員になり次第終了致します)

《 パーソナルカラー 》

個性と魅力を引き出したいあなたに似合う色を見つけてみませんか？人にはそれぞれ「似合う色」があります。パーソナルカラーとは、その人をより素敵に見せる色のことです。

なるべく  
ナチュラルな状態を



おわがいたします。

## 心の色と語り合う 色彩アートセラピー

《 日程 》 2012年 9月14日(金) 13時30分~15時00分

《 集合場所 》 くぬぎ平ホテル

《 参加費 》 岳クラブ会員 500円 一般 800円

《 持参物 》 色鉛筆及びクレヨン(12色以上)、筆記用具

※色数が多いほど楽しめます

《 注意事項 》 汚れてもよいスタイルでお越しください。

《 対象 》 どなたでも(但し、小学生以下のお子様同伴の方の参加はご遠慮ください。すみません)

《 定員 》 20名

《 予約 》 必要(定員になり次第終了致します)

《 色彩アートセラピーとは? 》

最近の気になる色、好きな色であなたの心の状態がわかっちゃう！カラーセラピーとは色を活用し、心と体のバランスをとることです。色を通して心の扉を開いてみましょう♪

## どちらも要予約です！

●お問い合わせ・お申し込み先

〒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

電話 0243-24-2310 FAX 0243-24-2911

