



岳クラブ通信

2013年 4月号



春の。月例ウォーキング

● 月例ウォーキングの日程

- 6日(土) 高原広々コース (5km)
 - 10日(水) ガウダー(逆回り)早回り+青空満喫コース (6,5km)
 - 28日(日) 万葉浪漫+αコース (10km) ☆
- ☆IVV 対象

● 集合場所

岳温泉観光協会

● 参加費

岳クラブ会員 200円 一般 500円

● 当日の日程

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

高原広々コース

後半ゆるーい上りがあるけれど、基本的に平坦な5kmコース。一カ所ビューポイントがあります。晴れるといいねー♪1回目なので初心者もOKな5kmコースにしました!

ガウダー早回り+青空満喫コース

スタートしてすぐ上り坂があります!焦らずマイペースにいきましょう☆青空満喫コースは逆回りでいきます! 深堀温泉跡地、覚えてねー!

万葉浪漫+αコース

初っ端からビックリ坂を上らせるのはキツイので、今回は下ってもらいます。この日に満開になって欲しいなあと思ってます

岳クラブの♪4月の花ウォーク。

二本松市内の桜を巡る「花見ウォーク」 2013年 4月17日(水)

集合場所: 二本松市 霞ヶ城公園 箕輪門前
(黄色い旗を持ったスタッフが待ってます)

距離: 10km (IVV対象)

【コース説明】

二本松市内は坂が多いので、ちょいちょい上り坂を歩くようになります……でも上り坂は無理しないで歩くので大丈夫☆ しだれ桜巡りをしたいと思うんですが桜の開花が異常に早いのでソメイヨシノ巡りに変更になる可能性アリ。

桜

桃の花巡り~「ピッチピーチウォーク」 2013年 4月26日(金)

集合場所: ヨークベニマル伊達店 精米機付近
(〒960-0403 伊達市前川原55)

距離: 12km (IVV、伊達市1800対象)

【コース説明】

比較的平坦なコースです。伊達をこよなく愛する伊達市在住のスタッフの考える桃巡りコースです。

(散らないことを祈ります)

桃

☆当日日程☆ ※17日・26日共通です!(雨雪決行)

【時間】 9時30分~ 受付開始 10時00分 ウォーキング開始

【持ってくるもの】

飲み物、タオル、帽子、カメラ(必要ならば)
行動食(雨や雪の場合もあるのでカップや防寒具等を忘れずに!)

【申し込み】必要

【定員】特になし!

【申し込み締切】参加ご希望の方は開催日の3日前までに岳クラブ事務局までお申し込み下さい。



ウォーク中の飲酒は
ご遠慮ください。

岳クラブ参加のススメ



どーも、お久しぶりです。岳クラブ事務局のM本です。また岳クラブ参加をお勧めするために参上しました！！ 冬はどうしたってあんまりスポーツ出来ないですよ。ホラ、やっぱり一応雪国だし。



でももう春です。そろそろ動かねばなりません。しかし、冬動いていない間にイイ感じに脂肪が付き（霜降り）



こたつに入ってぐうたら過ごすという楽さを覚え、なかなか動き始めるのも億劫になっている方もいると思います。

なにかしよう！動きはじめよう！スポーツしよう！でも1人じゃ続けられないかも……

だったら、岳クラブの月例ウォーキングに参加したらいいじゃない☆

M本の（勝手に）思うウォーキングのイイ所、

1、とにかく気持ちよい

2、痩せる

3、ご飯が美味しい

4、タフになる



などなど。参加される方は郡山や福島、一番遠いと茨城から参加される方もいます。お友達増えますよ。

木や草花に詳しい方も多いので、そういう話を一緒にしていると自分自身もいろいろ博識になりますよね！

距離は4,5km〜30kmまで☆毎回コースは異なるので、毎月発行される「岳クラブ通信」をご覧ください。

どのコースでも必ずスタッフが数名つきましますのでご安心を！ 迷子にはさせません！！（努力します！）



岳クラブイベントに参加された方には、とってもお得な「温泉優待券」をお渡ししています。

なので、ウォーキングで汗をかいて、ご飯食べて、温泉ゆっくり浸かって、ザッパリして帰る。

という疲れを貯めないプランです！

歩く岳で健康



花を歩いて巡る特別イベントや、ヨガ・バレーなども行っています。 会員募集中☆会費は保険料込みで1,500円です。歩く毎にポイントが貯まり、ポイントに応じて地域通貨と換金できるなどの特典もあります！ 詳しくは岳クラブ事務局までお問い合わせください。

一緒に歩きましょう♡

《お問い合わせ・お申し込み》

〒964-0074 福島県二本松市岳温泉1-16 岳クラブ（岳温泉観光協会内）

電話番号：0243-24-2310 FAX：0243-24-2911



totoの助成金を受けて活動しています。