



# 岳クラブ通信

## 2013年 6月号



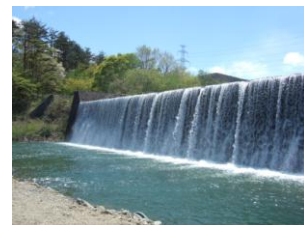
### 5/7(火) あづまに誘われてウォーク

5月17日(火)にあづま総合運動公園でウォーキングしてきました☆岳クラブでは珍しくド快晴で、とっても気持ち良かったです♪それにしても新緑が濃くてキレイでした。途中小川の横を歩くコースだったので、マイナスイオンにもたっぷり浴びましたよ!

青空・新緑・マイナスイオン 3つを同時に楽しめました。

次回のあづまに誘われてウォークは

8月「あづまに誘われて…暑気払い編」です!



### 新緑を満喫♡

8月にまたやります!

おたのしみに-!!



地蔵原土堰堤の

四季の里

お花が満開ぞ!!



## 6月 月例ウォーキング

### ● 月例ウォーキングの日程

- 2日(日) マイナスイオン+α (10km) ☆
- 15日(土) 山奉行コース (11km) ☆
- 26日(水) あだたら高原早回りコース (5.5km)

☆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



### マイナスイオン+α 10km

評判のいいマイナスイオンコースです!少し距離を伸ばして10kmにしてみました♪今回はマイナスイオンを上ってもらおうかなと思ってます。マイナスイオンを浴びてリフレッシュしましょう☆

### 山奉行コース 11km

今年初!の山奉行コースです。スタートしてすぐ1,5kmほど上り坂が続きますがそこからは日陰&緩やかな下り坂が続きます!最後2kmはまた日向があります!晴れていると木の間から差し込む光がすごくキレイで気持ちいいですよ。

### あだたら高原早回り 5.5km

途中で地味~にゆる~く上り坂があります!ペースを守って歩いていきましょう☆上り坂はその1カ所だけなのでそれ以外は下り坂&平坦です♪

## 6/13 あだたら



## 参加者募集中!

詳しくは先月号を見てね☆

# 2013 滝ウォーク

きれいに新緑した森を通して遠藤ヶ滝に向かいましょー！！

- 開催日程 6月19日(水)
- 当日日程 9時30分～ 受付開始  
(場所：フォレストパーク第2駐車場)  
10時00分～ ウォーキング開始

●参加費 会員200円 一般500円

●コース ・8kmコース (IVV 対象) ・11kmコース (IVV 対象)

どちらも IVV 対象で、11 kmコースはペースも少しだけ早め。そうでない方は8kmのコースです。遠藤ヶ滝の上の道が震災の影響で通行止めとなってしまったため、8kmコースはフォレストパークから遠藤ヶ滝まで行って帰ってくる往復コース。11kmはフォレストパーク内を散策してから遠藤ヶ滝を目指します。どちらのコースも前半は坂道が続きます！！水分お忘れなく！！



## ノルディックウォーキング体験会

当日日程： **6月21日(金)**

9時45分 受付開始

10時00分 ノルディック教室開始

集 合： 岳温泉観光協会

参加費： 会員200円 一般 500円 (ポール代込み)

ポールはレンタル出来ますので受付の際にお申し付け下さい。

講 師： 山谷 勝敏 先生

予 約： 不要

服 装： 実技がメインなのでウォーキングの服装でお越し下さい。両手にポールを持って歩く



効 果



ので、小さめのリュックやウエストポーチに入れて下さいね！

雨の場合は体育館で行います！（室内用シューズ持ってきてね）

＜ノルディックって？＞

ノルディックスキーの夏場のトレーニングから始まったニュースポーツです。ウォーキングだと下半身がメインですが、ノルディックウォーキングはポールを使うので上半身をフルに使います！自然に姿勢がよくなりますよ～

《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。