



# 岳クラブ通信

## 2014年 11月



### 11月の月例ウォーキングだよ～!

- ①岳温泉旧街道ちょい回りコース(13km)
- ②あだたら高原浪漫コース(10km)

★開催日	①11月5日(水)   VV対象	②11月22日(土)   VV対象
★当日日程	9時30分～受付開始(岳温泉観光協会) 10時00分スタート	
★参加費	会員300円 一般600円	
★予約	なし	
★持ってくる物	飲み物(スポーツドリンク等)、 行動食(飴・チョコなど)帽子、タオル	
★コース		



#### 旧街道ちょい回りコース

前半は平坦&下り坂で原瀬まで下りていきます。が、最後にながあーく続く上り坂があります! 休み休みいこうね。

#### あだたら高原浪漫コース

岳温泉観光協会を起点に八の字に回る比較的歩きやすいコースです。後半には安達太良山のビューポイントあり!

### ③二本松紅葉ウォーク(10km)

★集合場所	二本松文化センター・二本松中央公民館駐車場 住所 二本松市榎戸 1-92 TEL0243-23-5121	
★開催日	③11月16日(日)   VV対象・1800対象(二本松市)	
★当日日程	9時30分～受付開始 10時00分スタート	
★参加費	会員300円 一般600円	
★予約	必要!	
★持ってくる物	飲み物(スポーツドリンク等)、行動食(飴・チョコなど)帽子、タオル	
★コース		



二本松の菊人形が開催中の霞ヶ城公園の紅葉や観音丘陵遊歩道の紅葉を楽しみながら秋の訪れを楽しんで頂きます。紅葉終わらないでね～!!

## 矢吹ウォーク 15km

開催日: **11月28日(金)** | VV対象・1800対象 矢吹町・泉崎村

集合場所: 大池公園駐車場

住所: 福島県西白河郡矢吹町大池

電話: 0248-44-3290

※注意※南駐車場ではありませんのでご注意ください。

時間: 9時30分～受付開始

10時00分 ウォーキング開始

参加費: 会員 300円 一般 600円

予約: 必要!

コース:



大池公園の池を眺めながら歩き、その後旧奥州街道松並木の間を通るコースです(^\_^)

むかしむかしの矢吹宿の雰囲気味わえるかも!?

## ノルディックウォーキング教室!

【開催日】 11月3日(月)

11月17日(月)

【集合場所】 岳温泉観光協会

【参加費】 岳クラブ会員 300円/回  
一般 600円/回

【当日日程】 9時30分受付開始

10時00分～  
ノルディックウォーキング開始

【予約】 必要

【持ち物】 飲み物・タオル・帽子

※1回参加から受け付けております。

※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。



ポールを使うことによって、全身の筋肉を使うのでシェイプアップも期待できますよ☆

