



岳クラブ通信

2014年 12月



おおそうじ〜♪ゴミ拾いウォーク!!

あだたら高原パノラマコース (11km)

- ★開催日 12月3日(水) | 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・行動食(飴・チョコなど)
帽子、タオル、軍手・
持っている方はヒバサミ
ゴミ袋は岳クラブで準備します。



★内容

パノラマコースをゴミ拾いしながら歩きます。新年を迎える前に、ウォーキングコースも心もキレイにお掃除♪自分ちもやらなきゃ(-_-;)うん。がんばる。
ご協力いただける方宜しくお願いしまーす! あっ! うちじゃなくてパノラマコースね。

高原広々コース (5km)

- ★開催日 12月14日(日)
- ★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

山と展望所など安達太良山の眺望を望むポイントが豊富でアップダウンが少なく、見晴らしが楽しめるコースです! 名前の通り広大なあだたら高原を実感してみてくださいね。

コタツに入ってみかん食べてるあなたっ! レッツスポーツ & 温泉!



安達太良寒風吹き下ろしウォーク (13km)

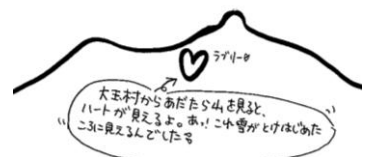
あだたらの寒風を直に受ける絶好の機会です(笑)さて、今年は雪降るかなあ。みんなで歩けば寒さなんて吹っ飛ばー!

- 開催日時: 12月7日(日) (VV対象)
- 集合場所: 大玉村 あだたらの里直売所
お車でお越しの方はPLANT5南側駐車場に停めて下さい!
- 当日日程: 受付開始 9時30分~
スタート 10時00分~
- 参加費: 岳クラブ会員: 300円
一般: 600円

○コース

安達太良寒風の吹き下ろしの中、田んぼ通りを歩く13km。平坦な道なので、上り坂ほとんどありません。体温調節しやすい格好できてくださいね。

- 予約: 必要
- 該当: 大玉村・本宮市1800



ヨーガで汗を流そう♪

- 《開催日》12月1日(月)
《場所》あだたら小学校体育館
《時間》19時30分～20時45分
《予約》必要！
《参加費》会員 500円/1回
 一般 800円/1回
《服装》動きやすい服装
 寒いので暖かい服装
《講師》飯田 加寿子 先生

ヨーガをして身体をほくした後に、温泉に入りますので入浴セットお忘れなく。1人でも友達とでも、気軽に参加してね♪



トレランセミナー

- 開催日時：平成26年12月13日(土)
集合場所：あだたら高原スキー場レストハウス前
実技場所：安達太良山トレイルコース
参加費：岳クラブ会員 3,000円
 一般 4,000円
 県外から参加の方 3,000円
参加条件：健康であること
 過去に運動経験があること
日程：8:30～9:00 受付(あだたら高原スキー場)
 9:30～12:30 屋外で実技
予約：必要
講師：渡辺 千春 氏
実技内容：全長 15 km程度のトレイルを走ります。



楽しいよ♪ソフトバレー!!!

- 《開催日》12月 9日(火)
 12月16日(火)
 毎週火曜日です！



12月2日・23日・30日はお休みです！

- 《場所》あだたら小学校体育館
《時間》19時00分～21時00分
《持ち物》飲み物・タオル等
《服装》動きやすい服装・体育館シューズ

だんだん寒くなってきましたが、ソフトバレーでからだを動かすとすぐに汗をかいて、ほんとにいい運動になります。バレーを経験したことのない人でも、誰でもできます。そして、たのしい!!!一緒にやりましょ～♪♪

雪山いろいろ楽しみ方入門講習会

～これからの季節、アウトドアの楽しみ方いろいろ～

《第1回 机上講習》

- 《開催日》12月20日(土)
《場所》岳温泉観光協会2階会議室
《当日日程》9時30分受付開始
 10時00分～12時00分
《参加費》500円
《予約》必要
《内容》冬山知識一般講話等々
 ・服装・装備・体力・技術・管理
 ・用具を使った楽しみ方
 ・1月からの教室他説明(第2回以降)
 ○スノーシュー ○エアボード
 ○登山 ○雪との触れ合い
《講師》ベアーズマウンテン



ウォーキングをするために知っておきたいこと

- 《開催日》12月24日(水)
《場所》岳温泉観光協会2階会議室
《当日日程》9時30分受付開始
 10時00分～12時00分 講座
《参加費》500円
《予約》必要
《内容》トータルウォーキング
 セーフティーウォーキング
 (ヘルスウォーキング)
《服装》運動で着る服装
《持ち物》飲み物・タオル・帽子 等
《講師》岳クラブインストラクター



《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



総合型地域スポーツクラブ「岳クラブ」
totoの助成金を受けて活動しています。