



# 岳クラブ通信

## 2014年 9月号



### 9月の月例ウォーキング

①あだたら高原パノラマコース☆11km

②マイナスイオン+α10km

- 開催日 ①9月3日(水) ※1VV対象  
②9月28日(日) ※1VV対象
- 集合場所 岳温泉観光協会2階
- 当日日程 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 不要
- 持ってくる物 飲み物・行動食(飴やチョコ)・タオル・帽子



#### あだたら高原パノラマコース

上り坂のない平坦なコースです。天気が良いと安達太良山が一望できます！まさに、パノラマ♪

#### マイナスイオン+αコース

前半は平坦なコースで風花までまっすぐ歩き、ひのき山コースを通過してマイナスイオンを下ります！上り坂はひのき山に入る所までの一カ所だけです！

### ③長距離挑戦会☆20km

7月に16kmに挑戦しました。今度は……20kmです。4kmだけ、増えます。20kmの壁に挑戦っ！！  
10月には30kmがありますよ♪♪

- ★開催日 ③9月13日(土) 1VV・1800(二本松市・大玉村)の対象
- ★当日日程 8時30分 受付開始～(岳温泉観光協会)  
9時00分 いざ挑戦！！
- ★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)、軽食(第2グループで歩かれる方は昼食)、帽子、タオル

#### ★コース

はじめは平坦な道が続き、風花からパノラマコースの一部を歩きます。途中、高台ヶ原(牧草地帯)を抜けて一度協会に戻り、そこから山奉行コースへ。最後の4kmはゆるい上り坂です！当日はグループ歩行の予定で、第1グループは休憩をとりません。(小休憩はとります)第2グループは途中アットホームおたまたの広場で休憩をとりまので昼食をお忘れなく☆

### 初心者入門ウォーキング講座

- 開催日 9月10日(水)
- 集合場所 岳温泉観光協会
- 参加費 500円
- 当日日程 9時30分受付開始  
10時～講座開始(講義あり)
- 予約 必要
- 持ち物 飲み物・タオル・帽子
- 服装 運動できる服装
- 内容



自分の歩き方を再確認して、体に負担のかからない歩き方を実践したり、ウォーキングを始めるには何が必要かなどを学んでいきます。

### ヨーガで汗を流そう♪

- 《開催日》9月1日(月)・9月15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
- 《講師》飯田 加寿子 先生



ヨーガは自律神経を整える効果があるので、心が安定し冷え症なども良くなります★  
ダイエット、柔軟性アップ、シェイプアップも期待できる！！



# 桧原湖一周ウォーク!! 32kmコース♪ & うらばんだい散策! 16kmコース♪

- ★開催日 9月24日(水) ※1VV・1800対象(北塩原村)
- ★集合場所 休暇村裏磐梯多目的広場駐車場  
※休暇村の駐車場にはとめないようご注意ください。  
住所 福島県耶麻郡北塩原村檜原  
電話番号 0241-32-2421
- ★当日日程 8:30~受付開始  
9:00~ウォーキング開始
- ★参加費 会員 300円 一般 600円
- ★予約 必要
- ★持ってくる物 行動食(飴・チョコなど)・飲み物など・  
昼食(32kmの方のみ)・帽子・タオル



## ★コース

### 桧原湖一周32kmコース

桧原湖を一周するコースです★

アップダウンがあるコース。特に昼食の時間はとりませんので各自お腹が空いた時に食べて下さい。

32kmと長いけど、これを機に挑戦して見るのもイイかも!?

コース途中から見える磐梯山はサイコーです!

### うらばんだい散策16kmコース

桧原湖・五色沼の自然探勝路をこれでもか!

というくらい自然を満喫するコース♪

湖越しに磐梯山を望む絶景ポイントあり(くもったらごめんなさい)

多少アップダウンあります!



# 一緒にやろう♪ソフトバレー!!

- 開催日 9月2日・9月9日・9月16日・9月30日  
毎週火曜日夜 ※9月23日はお休みです。
- 集合場所 あだたら体育館
- 時間 19時00分~21時00分
- 持ち物 飲み物・タオル 他
- 服装 運動できる服装・体育館シューズ



ソフトなボールを使うので、安全で誰でも気軽に出来ますよ♪

## ノルディックウォーキング はじまるよ~♪

### 後半全6回シリーズ!!

- 【開催日】 9月1日(月)・9月15日(月)  
10月6日(月)・10月20日(月)  
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が、全6回を受講することをお勧めします!  
※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。



## 磐梯山トレッキング!! 中級

- 開催日 平成26年9月16日(火)
- 定員 20名(先着順)
- 集合場所 八方台駐車場集合(磐梯山ゴールドライン中間点)

- 当日日程 8:30 受付開始(八方台駐車場)  
八方台駐車場9:00 ⇒ 中ノ湯9:30 ⇒ 弘法清水11:00 ⇒  
磐梯山山頂11:30(昼食30分) ⇒ 弘法清水12:20 ⇒  
中ノ湯13:20 ⇒ 13:40八方台駐車場(解散)

- 参加費 岳クラブ会員 3,500円 一般 4,500円(ガイド代・保険料込)
- 予約 絶対必要!! 9月12日締切
- 持ち物 雨具、防寒着、登山に適した靴、着替え、タオル、軽食(行動食)、飲み物、昼食

※昼食は各自お持ちください。行程が変更になる場合がありますのでご了承ください。



磐梯山登山道の中でもっともポピュラーなコースです。中ノ湯から弘法清水までは尾根伝いを歩くコースになっており、途中から裏磐梯の湖沼群が見えるかも! 弘法清水で一息ついたら山頂はもうすぐです♪

### 《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。