



岳クラブ通信

2015年 10月号



もう秋～♪ 10月のウォーキング

①山奉行コース11km&ショートコース7km

②万葉浪漫コース7km&+αコース10km

【開催日】①10月7日(水) ②10月11日(日)

【集合場所】岳温泉観光協会2階

【当日日程】9:00～9:30 受付

9:45～ 準備体操

10:00～ ウォーキング開始

【参加料】会員300円 一般600円

【認定】I V V

【予約】不要

【持ってくるもの】飲み物・行動食(飴・チョコ等) タオル・帽子



① 山奉行コース&ショートコース
コースの半分は森林の中♪森林浴が楽しめます。お腹をすかせた熊が出てこない様に楽しく歩きましょう♪ショートコースは前回歩いた新コースの4キロを少し長くしてみました!

②万葉浪漫コース&+αコース
びっくり坂を上り、サイクリングロードを通りスカイピアにでて、観光協会に戻ります。そして、+αの方はそこから、水のきらめきコースをまわります。最初のびっくり坂がんばりましょうね☆

③超!! 長距離挑戦会★30km

【開催日】③10月21日(水)

【集合場所】岳温泉観光協会2階

【当日日程】8:00～8:30 受付

8:45～ 準備体操

9:00～ いざ挑戦!

【参加料】会員300円 一般600円

【認定】I V V

【予約】必要!!

【持ってくるもの】飲み物・行動食(飴・チョコ等) タオル・帽子・第2グループを歩かれる方は昼食

【コース】

岳温泉ウォーキングコースの中で最長のコース!! 9月に20km、そして・・・最後の長距離挑戦会! 30km!! 距離も景色も最高級♪2グループに分けて歩きます。第1グループは昼食休憩とりません。第2グループはフォレストパークで昼食休憩をとりますので、昼食をお忘れなく。

いつもより早いスタートなので注意!!



ヨガで汗を流そう♪

《開催日》10月12日(月)

10月26日(月)

《場所》あだたら小学校体育館

《時間》19:30～20:45

《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

ソフトバレー!!!

【開催日】10月20日(火)・27日(火)

※10月6日(火)・13日(火)はお休みです。

※人数が集まらない場合、中止になる可能性がございます。ご了承ください。

【集合場所】あだたら体育館

【時間】19:00～21:00

【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



あだたら縦走トレッキング！！塩沢⇒奥岳

中級～上級

さて、今年の山の紅葉はどうかぁ(^)登り始めは急登が続き、急登が終わるとなだらかになります。すると、紅葉が見えてくる！・・・はずです！みんなで楽しく登りましょう＼(^o^)/

【開催日】10月18日(日)

【定員】20名(先着順)

【集合場所】岳温泉観光協会

【当日日程】8:00 受付

8:15 岳温泉観光協会出発 バス移動 ⇒ 塩沢登山道入口着 9:00トレッキング開始
⇒10:40憎悟台 ⇒11:50笹平分岐 ⇒12:20鉄山避難小屋 昼食 ⇒
13:30馬の背 ⇒13:45 安達太良山山頂 ⇒ 14:15仙女平分岐 ⇒
14:45薬師岳 ⇒ロープウェイ ⇒ 15:15奥岳 ⇒15:30岳温泉観光協会



【参加料】会員4,500円 一般5,500円(ガイド代・ロープウェイ代・保険料込)

※ロープウェイ運休時も参加料に変更はありません。

※予約キャンセルする場合は開催日の2日前からお一人様につき500円のキャンセル料を頂きます。

【所要時間】およそ6時間(ロープウェイ運休の場合は7時間)

【予約】絶対不要！！10月10日(土)締切！

【持ってくるもの】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。

ノルディックウォーキングみんなでやろっ♪

【開催日】10月19日(月)・10月26日(月)

11月9日(月)・11月16日(月)

※11月のスケジュールが年間スケジュールと一部変更になっております。

【集合場所】岳温泉観光協会2階

【当日日程】9:00～9:30 受付

9:45～ 準備体操

10:00～ ノルディックウォーキング開始

【参加料】会員300円 一般600円

【予約】必要

【持ってくるもの】飲み物・タオル・帽子

※1回参加から受け付けております。おすすめは毎回参加です。

※ポールはレンタル出来ますので受け付けの際にお申し付けください。



ノルディックウォーキングは、ポールを使うことにより上半身もしっかり動かすことができます。全身運動なのでいつも使っていない筋肉を使います。その後、疲れた身体を温泉に浸かってリフレッシュ！！いままでやったことのない方や、ずっと気になっている方は是非参加してみてください＼(^o^)/

《お問い合わせ・お申込み》

〒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

岳クラブブログ

<http://dake-club.cocolog-nifty.com/blog/>