



岳クラブ通信

2015年 11月号



寒さに負けるな！11月の月例ウォーキング～♪

- ① 旧街道ちよい回りコース13km&ショートコース7km
- ② あだたら高原浪漫コース10km&ショートコース5km

【開催日】 ①11月25日(水)
 ②11月29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

【参加費】 会員300円 一般600円

【認定】 I V V

【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



旧街道ちよい回りコース&ショートコース
 ちよい回りきましたよー！また、ちよいじゃないってツッコミ受付ます(笑)前半は下り坂が多いです。後半はずーっと登りです！ショートコースは立石山の神まで行き、岳温泉内を歩きます。

あだたら高原浪漫コース&ショートコース
 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！ショートコースはシャンカーから協会に戻ります。

二本松紅葉ウォーク！！10km

【開催日】 11月11日(水)

【集合場所】 セブンイレブン二本松郭内店の裏の駐車場
 セブンイレブン郭内店の住所：二本松市郭内3丁目 388-2

【当日日程】 9:00~9:30 受付
 9:45~ 準備体操
 10:00 ウォーキングスタート！

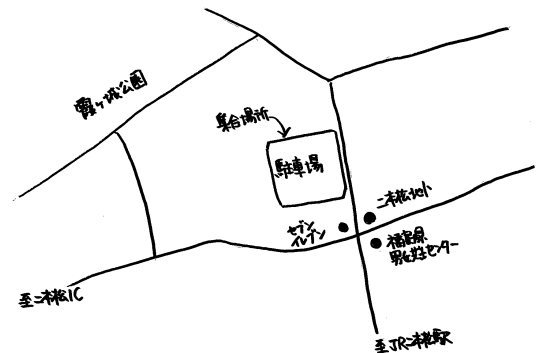
【参加費】 会員300円 一般600円

【予約】 必要！！

【認定】 I V V

【持ち物】 飲み物(スポーツドリンク等)、行動食(飴・チョコ等)、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。

今話題のノルディックウォーキング！！

- 【開催日】 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
- 【参加費】 岳クラブ会員 300円/回
一般 600円/回
- 【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
- 【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。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付の際にお申し付け下さい。



歴史の町白河ウォーク！！10km

- 【開催日】 11月21日(土)
- 【集合場所】 白河小峰城跡 城山公園駐車場
※カーナビは、「白河集古苑(0248-24-5050)」に設定すると便利です。
- 【当日日程】 9:00~9:30 受付
9:45~ 準備体操
10:00 ウォーキングスタート！
- 【参加費】 会員300円 一般600円
- 【予約】 必要！！
- 【認定】 I V V
- 【持ち物】 飲み物(スポーツドリンク等)、行動食(飴・チョコ等)、帽子、タオル
- 【コース】



白河小峰城跡を出発して日本庭園翠楽園を過ぎ、南湖公園の周りをぐるっとまわり、城山公園にもどります\(^o^)/
登りは一か所だけで平坦なコースです。白河の歴史を一緒に楽しみましょう♪

ゆったりヨーガ

- 《開催日》 11月 9日(月)
11月23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】 11月10日(火)・24日(火)
※11月3日(火)・17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

《お問い合わせ・お申し込み》

岳クラブ(岳温泉観光協会内) 〒964-0074 福島県二本松市岳温泉1-16

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/>