



岳クラブ通信

2015年 7月号



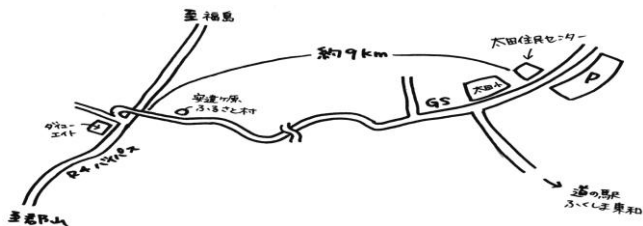
東和あじさいウォーク 12km

【開催日】平成27年7月8日(水)
 【集合場所】太田住民センター(二本松市太田字堺田 47-1)
 【参加費】会員 300円 一般 600円
 【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



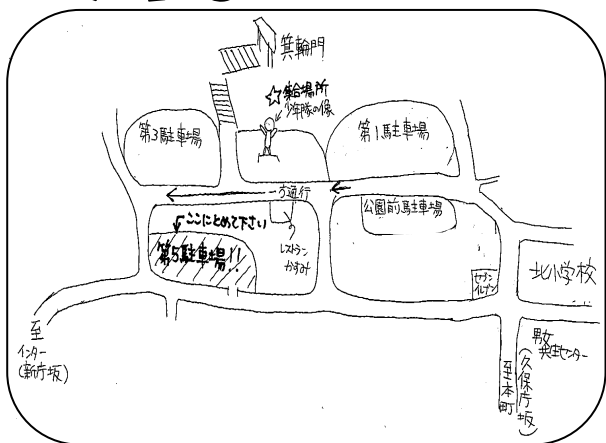
【予約】必要!
 【持ち物】飲み物・行動食(飴、チョコなど)
 【認定】I・VV

【コース】アップダウンの激しいコースです!前半はゆるーく上ったり下ったりの繰り返し、後半は上り坂が続く最後は下り坂が続きます。トレーニングとしては最高のコースだと思います。上り坂が多いけど、あじさいロードを見れば疲れが吹っ飛びます。期間限定のあじさいみんなで楽しみましょーね。ぴったり咲くとイナ(^_^)



二本松あじさいウォーク 10km

【開催日】平成27年7月18日(土)
 【集合場所】二本松霞ヶ城公園 少年隊の像の前
 (スタッフが旗持って待ってまーす!)
 【駐車場】第5駐車場(花見ウォークの時と同じ場所です。)
 【参加費】会員 300円 一般 600円
 【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



【予約】必要!
 【持ち物】飲み物・行動食(飴、チョコなど)
 【認定】I・VV
 【コース】霞ヶ城公園スタート⇒観音丘陵遊歩道
 ⇒二本松文化センター⇒千恵子記念館⇒
 あじさいポイント⇒城山総合体育館⇒
 あじさいポイント⇒霞ヶ城公園ゴール!!
 2カ所のあじさいポイントを巡るコースです。

みんなでヨーガにチャレンジ♪

《開催日》7月6日(月)・7月20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

普段使っている筋肉とは別の筋肉を動かすことによって、しなやかなボディラインが期待できるよ



ソフトバレー!!!

《開催日》7月14日(火) 7月21日(火)
 7月28日(火)
 毎週火曜日です!

※7月7日はお休みです。
 ※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。

《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・タオル等
 《服装》動きやすい服装
 体育館シューズ



初心者入門ウォーキング講座



【開催日】7月9日(木)
 【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
 【服装】運動できる服装
 【内容】歩き方、ウォーキングには何が
 必要か、準備には何が
 いるか、ウォーキング実践 等



7月の月例ウォーキング

長距離挑戦会！！

- 開催日 7月1日(水)
- 集合場所 岳温泉観光協会2階
- 当日日程 9:00~9:30 受付開始
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
- 予約 必要
- 持ってくる物 飲み物・行動食(飴・チョコ)・おにぎりなどの軽食(第2グループ)
- 認定 I V V
- コース



スタートしてすぐ上り坂が続きます(途中までは山奉行コースと一緒に)ジャイカの手前を曲がってしばらく緩やかな下り坂を進み、アットホーム大玉まで降りて行きます。後半は緩やかな登り坂があります!体力を温存しておきましょう。当日は2グループに分ける予定です。第1グループは昼食休憩とりません。第2グループは途中アットホーム大玉の広場で昼食休憩をとりますので軽食をお忘れなく☆

奥岳自然遊歩道2km

- 開催日 7月5日(日)
- 集合場所 あだたら高原 富士急レストハウス前 (0243-24-2141)
- 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
- 予約 不要
- 持ってくる物 飲み物・行動食(飴・チョコ)
- コース



去年はアサギマダラにあえました(^_^)

年に1回の奥岳遊歩道コース!遊歩道なので上り坂があります!滝を見て、マイナスイオンを浴びながらゆっくり歩きましょう☆

家族であだたらトレッキング♪ 初級

- 【開催日】 7月26日(日)
- 【集合場所】 あだたら高原スキー場レストハウス前(0243-24-2141)
- 【当日日程】 8:00~8:30 受付
9:00 出発(奥岳登山口)⇒10:30 勢至平⇒11:00 くらがね小屋⇒
12:00 安達太良山山頂(昼食休憩)⇒13:00 下山⇒14:30 山頂駅ロープウェイ乗車⇒14:50 奥岳到着・解散
※ロープウェイ運休の場合は山頂駅から奥岳まで徒歩
- 【参加者】 岳クラブ会員 4,500円 一般 5,500円
小学生 1,500円(中学生は大人料金です)
(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費に変更はありません。
- 【所要時間】 6時間(ロープウェイ運休の場合は7時間)
- 【予約】 絶対必要!!
- 【定員】 20名

※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。

家族でトレッキング!お子さんやお孫さん、奥様、旦那様と一緒にどうですか?個人参加も大歓迎です(^_^)いつもよりゆっくりのんびりのトレッキングです!初級なのでトレッキングはじめての方にもおすすめ!!



《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/>