



岳クラブ通信

2015年 9月号



9月の月例ウォーキング

①ゴミ拾いウォーク☆10km

②マイナスイオン6kmコース & +α 10kmコース

【開催日】①9月9日(水)
②9月20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・①はその他に軍手・あればヒバサミ

ゴミ拾いウォーク

幹線道路を中心にいくつかのグループにわかれてゴミ拾いをします。特にコースは設定せずに行います。今回は燃えるごみ燃えないごみと分別をしながらやります(^)よろしくお願いします!

マイナスイオン6kmコース

光雲間の所からマイナスイオンのコースにはいり、ひのき山をちよこつと行き、ペンションインセントエイジに抜け協会に戻ります。最初に上り坂があります!

+α 10kmコース

マイナスイオン6kmコースを歩き、そこからパノラマコースの一部を逆回りします!!

③長距離挑戦会☆20km

20km挑戦会!!! 前回の長距離16kmは残念ながら雨だったんですが、さて今回はどうなるか!? この機会に20km挑戦してみたいはいかがですか? (^o^)/

【開催日】③9月5日(土)
【集合場所】岳温泉観光協会
【当日日程】8:00~8:30 受付
8:45~ 準備体操
9:00 いざ挑戦!!
【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)、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。ひのき山コースを歩き、山奉行・県民の森コースへ! 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おたまの広場で休憩をとりまますので昼食をお忘れなく☆

一緒にやろう♪ソフトバレー!!

【開催日】9月8日・15日・29日

※9月1日・22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。

【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

初心者入門ウォーキング講座

○開催日 9月10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・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。



初心者歓迎!!



うらばんだい散策！16kmコース♪& 曾原湖一周とちょい♪ショートコース5km

- 【開催日】 9月16日(水)
【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】 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】 必要
【持ってくるもの】 行動食(飴・チョコなど)・飲み物など・帽子・タオル
【コース】



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！

ショートコース5kmコース

曾原湖を一周してからレンゲ沼、中瀬沼のほうをちらっと行く新コースにです\(^o^)/
曾原湖一周のコースはとても歩きやすくアップダウンも少なく緑が楽しめるコースです♪

あだたら縦走トレッキング！！奥岳⇒沼尻 中級

- 【開催日】平成26年9月24日(木)
【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 ⇒ 8:30 奥岳出発 ⇒ ロープウェイ⇒安達太良山山頂⇒
船明神山(昼食)⇒沼尻登山口⇒14:30 沼尻温泉到着 バス移動
⇒ 15:15 岳温泉観光協会着

- 【参加費】 岳クラブ会員 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費に変更はありません。

【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。



船明神の所にある池！！

ヨーガで汗を流そう♪

- 【開催日】9月14日(月)・9月28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！！

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 7日(月)・9月28日(月)
10月19日(月)・10月26日(月)
11月 9日(月)・11月23日(月)
※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。



《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/>