



# 岳クラブ通信

## 2016年 10月号



### 10月の月例ウォーキング

#### 高原広々コース5km&+αコース10km

- 【開催日】10月19日(水) 【参加料】会員300円 一般600円  
 【集合場所】岳温泉観光協会2階 【認定】I V V  
 【当日日程】9:00~9:30 受付 【予約】不要  
 9:45~ 準備体操 【持ち物】飲み物・行動食(飴・チョコ等) タオル・帽子  
 10:00~ ウォーキング開始
- 【コース】高原広々コース5kmはアップダウンが少なく、見晴しが楽しめるコースです。  
 +αコース10kmは、高原広々コースから高原早回りコースを歩きます。ちょっと登り坂があります。  
 あだたら高原を思う存分満喫しましょう♪

### 超！！長距離挑戦会★30km

- 【開催日】10月30日(日) 【参加料】会員300円 一般600円  
 【集合場所】岳温泉観光協会2階 【認定】I V V  
 【当日日程】8:00~8:30 受付 【予約】必要！！  
 8:45~ 準備体操 【持ち物】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  
 9:00~ ウォーキング開始
- 【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。

### いも煮ウォーク

- 【開催日】10月8日(土) 【参加料】会員2000円 一般2500円  
 【集合場所】フォレストパークあだたら第4駐車場 【認定】I V V  
 【当日日程】9:00~9:30 受付 【予約】必要！！(9月30日までに)  
 9:45~ 準備体操 【持ち物】飲み物・行動食(飴・チョコ等) タオル・帽子  
 10:00~ ウォーキング開始
- 【コース等】フォレストパーク内をウォーキング(6km予定)して、終わり次第いも煮会を行います♪食欲の秋と、  
 スポーツの秋を両方楽しめる欲張りなイベントです。しっかり歩いた後は、さらにおいしく感じること  
 でしょう。是非この機会に、いも煮を食べながら交流を深めましょう(°^°)



### みんなでやろう！ノルディックウォーキング♪

- 【開催日】10月3日(月)・10月17日(月)  
 11月7日(月)・11月21日(月)  
 【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^)/

# あだたら縦走トレッキング！塩沢⇒奥岳 中級～上級

【開催日】10月23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

【参加費】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3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!!(3日前までに)

【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。

## ヨーガ教室

《開催日》10月10日(月)

10月24日(月)

《場所》あだたら小学校体育館(10日)

空の庭リゾート(24日)

《時間》19:30~20:45

《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11日(火)

10月25日(火)

※人数が集まらない場合、中止になる場合がございます。ご了承ください。

《場所》あだたら体育館

《時間》19:00~21:00

《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

## 岳クラブ体力測定会

○開催日 10月31日(月)

○集合場所 岳温泉観光協会2階

○参加費 岳クラブ会員500円 一般1,000円

○当日日程 受付 9:00~9:30

準備体操 9:45~

測定開始 10:00~

○予約 必要

○持ち物 飲み物

○服装 運動できる服装

○内装 2kmの平坦なコースをウォーキングし、ゴール時の心拍数や所要時間から持久力の指標などの結果を導き出します。自分の体力レベルを客観的に知ることができます。

## 初心者入門ウォーキング講座

○開催日 10月11日(火)

○集合場所 岳温泉観光協会

○参加費 500円

○当日日程 9:30 受付開始

10:00~ 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。

《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/>