



岳クラブ通信

2016年 12月号



今年も年末大掃除やいま～す！ ゴミ拾いウォーク 10km

- 【開催日】 12月7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
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
【持ち物】 飲み物・行動食(飴・チョコ等)・タオル・帽子・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きます。前回と同様に燃えるごみ・燃えないゴミと分別をしながらやります(^)分別していただいととても片付けがスムーズに行えました!! 寒い中のゴミ拾い、本当にありがとうございます。今回もよろしくお願いします! m(_)_m



あだたら寒風吹き下ろしウォーク 13 km

- 【開催日】 12月3日(土)
【集合場所】 大玉村 あだたらの里直売所
駐車場はPLANT5(直売所の向かい)をご利用ください。
住所: 福島県安達郡大玉村大山字沖江 271 TEL: 0243-68-2911
【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!!
【認定】 I V V
【持ち物】 飲み物・行動食(飴・チョコ)・タオル・帽子



あだたら寒風吹き下ろしウォーク

安達太良寒風の吹き下ろしの中、田んぼ通りを歩く13km。平坦な道なので、上り坂はほとんどありません! . . . が、安達太良の寒風をさえぎるものが何もないので直撃です!! 修行?? 寒さに負けずにみんなで歩きましょう! 去年は快晴で、写真のように大きな虹が見られましたね! 体温調節しやすい服装で来てくださいね~!



ソフトバレー！！

- 【開催日】12月6日(火)・13日(火)
 ・20日(火)
 【集合場所】あだたら体育館
 【時間】19:00～21:00
 【予約】参加希望者要事前予約
 【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



年忘れヨーガ

- 《開催日》12月5日(月)
 《場所》空の庭リゾート 多目的室
 《時間》19:30～20:45
 《予約》必要！
 《参加費》会員 800円/1回
 一般 1000円/1回
 《服装》動きやすい服装
 《講師》飯田 加寿子 先生

「ヨーガをして一年の疲れを落としましょう！
 やってみたいなあ・・・と迷っている方は是非
 お勧めします★

安達太良山冬山登山教室

～初心者のための雪山チャンスメニュー～

実施予定日	実施内容	備考
12月4日(日) 13:00～15:30	座学 登山するための筋トレとストレッチ 覚えておきたいロープの結びかた ツエルト設営	会場 岳温泉観光協会
12月17日(土) 9:00～15:00	実技 安達太良高原スキー場周辺 実際の歩きと装備等々確認	内容 <ul style="list-style-type: none"> ・雪と友達になる ・安全管理(ビバーク etc) ・雪の上の歩き方 ・アイゼン歩行 ・ピッケル等の使い方 ・確保の仕方 ・エアボード体験 ・ピークハント etc. 会場 <ul style="list-style-type: none"> ・安達太良山 ・周辺山域他
1月14日(土) 9:00～15:00	実技 安達太良山他 初めてのスノーシュー	
1月29日(日) 9:00～15:00	実技 安達太良山他 初めてのピッケルとアイゼン	
2月11日(土) 8:00～16:00	実技 安達太良山他 (雪に慣れ、体力をつけた方対象)	
2月26日(日) 8:30～15:30	実技 安達太良山他 (雪に慣れ、体力をつけた方対象)	
3月18日(土) 9:00～15:00	実技 安達太良山他 (雪に慣れ、体力をつけた方対象)	

集合場所) 座学:岳温泉観光協会 実技:あだたら高原スキー場他(実施場所により変わります)
 予定) 天候等で実施日・場所を変更する場合がございます。ご了承ください。

レンタル込) ピッケル60cm アイゼン ストック スノーシュー

各自用意) 冬山登山に適した服装・昼食・行動食・着替え・登山靴・手袋・帽子

参加料) 座学 1,000円(資料代等) 実技 7,000円(保険含む)

登山教室中の事故については、責任を負いかねますので、自己責任でご参加ください。

問合せ先) ベアーズマウンテン(岳温泉観光協会内) 担当 かげやま

☎ 0243-24-2310 FAX 0243-24-2911 携帯 090 8259 2310

Mail m-kageyama@dakeonsen.or.jp

申込書) 電話かメールかFAXでお申し込みいただき、詳細をご確認ください。

上記実施日以外でもご相談ください。

《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

電話番号: 0243-24-2310

FAX: 0243-24-2911

福島県二本松市岳温泉1-16

岳クラブブログ

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