



岳クラブ通信

2016年 4月号



春満開！！飯坂☆桃てなしウォーク♪11km

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 【開催日】4月22日(金) | 【参加費】岳クラブ会員 300円、一般 600円 |
| 【集合場所】十六沼公園駐車場 | 【予約】必要！ |
| 住所：福島県福島市大笹生俎板山 34 | 【持ち物】飲み物・行動食（飴、チョコなど） |
| 電話：024-558-6151 | 【認定】IVV |
| 【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 | |

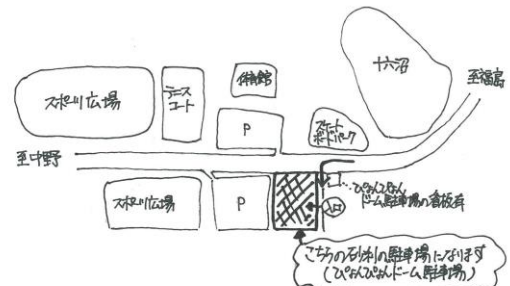


《十六沼公園内集合場所地図》

十六沼公園を出発して、吾妻山などが一望できる大鳥城跡、40種類の花ももが見られる「花ももの里」をまわります。中野不動尊の入り口を経由して十六沼公園に戻るコースです。

駐車場は昨年と異なりますのでお間違えなく！

※駐車場の開錠は8時30分以降になりますので、ご注意ください。



♪ 4月の月例ウォーキング ♪

ゴミひろいウォーク 10km (IVV対象)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ★開催日：4月2日(土) | ★集合場所：岳温泉観光協会2階 |
| ★参加費：岳クラブ会員300円 一般600円 | |
| ★予約不要 | ★持ち物：軍手、火ばさみ（あれば便利です） |
| ★当日日程：9:00~9:30 受付 | |
| 9:45~ 準備体操 | |
| 10:00~ ウォーキング開始 | |



幹線道路を中心にいくつかのグループに分かれてゴミ拾いをしますので、特にコースは設定しません。

今年初のゴミひろいウォークで岳温泉を綺麗にして、気持ちよく歩きましょう！

皆様のご協力に感謝申し上げます。

二本松花見ウォーク ①7km ②10km (①②IVV対象)

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| ★開催日：4月13日(水) | ★集合場所：二本松霞ヶ城公園 少年隊像の前（スタッフが旗振ってます） |
| ★駐車場：第5駐車場（第1、第3、公園前駐車場は使用不可） | ★参加費：岳クラブ会員300円 一般600円 |
| ★当日日程：9:00~9:30 受付 | ★予約：必要！！ |
| 9:45~ 準備体操 | ★持ち物：飲み物・行動食（飴、チョコなど） |
| 10:00~ ウォーキング開始 | |

約5000本の桜が咲き誇る霞ヶ城公園、枝垂れ桜が見事な本久寺、善性寺など二本松の桜を大・大・大満喫できますよ！

春はウキウキ♪ヨーガ教室

- 《開催日》4月11日(月)・25日(月)
《場所》安達太良小学校体育館
《時間》19:30~20:45
《予約》要予約
《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》4月12日(火)・19日(火)
 26日(火)
《場所》あだたら体育館
《時間》19:00~21:00
《持ち物》ドリンク・タオル等
《服装》動きやすい服装・体育館シューズ



岳クラブ体力測定会

- 開催日 4月18日(月)
○予約 必要
○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
 (計測諸費用含む)
○当日日程 受付 9:00~9:30
 準備体操 9:45~
 測定開始 10:00~
○持ち物 飲み物
○服装 運動できる服装
○内容 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
 持久力の指標等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。

ノルディックウォーキング教室

前半全6回シリーズ!

- 【開催日】4月11日(月)、4月25日(月)
 5月 9日(月)、5月23日(月)
 6月13日(月)、6月27日(月)

【集合場所】岳温泉観光協会

【予約】必要

【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

【講師】皆川和夫 先生 (INWA 公認アドバイザー)

【持ち物】飲み物・帽子・タオル

バッグはポールを持つので両手が空くものがイイです。

※ポールはレンタル出来ますので受付時にお申し付け
下さい。

※1回から参加できますが、なるべく続けての受講を
お勧めします。

トレランセミナー

今年2回目のテーマも Smart Running!
スノーシューの実技になります♪

- 開催日 4月2日(土)
○集合場所 岳温泉観光協会
○参加費 岳クラブ会員・県外から参加の方3000
 円、一般の方 4000円
○予約 必要
○受付 8:30~9:00 受付終了後、表登山口
 へ車で移動
※積雪、天候の状況により実技場所を変更する場合が
ありますのでご了承下さい。
○参加条件 健康であること、過去に運動経験が
 あること
○持ち物 スノーシューに適した服装、着替え、
 防水の靴
 ゲーター(スパッツ)、手袋、
 ニット帽子、行動食、ドリンク

初めて歩く人のための教室

これからも歩き続けたい… そんなあなた。
ここで歩く癖、歩き方を見直してみませんか?

- 開催日 4月14日(木)
○予約 必要
○参加費 500円
○集合場所 岳温泉観光協会2階
○持ち物 飲み物
○服装 運動できる服装
○当日日程 9:30~ 受付
 10:00~ 教室開始(講義有り)
○内容 歩き方、ウォーキングには何が必要か、
 準備には何があるか、ウォーキング実践 等

《お問い合わせ・お申込み》

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/>