



# 岳クラブ通信

## 2016年 5月号



### あづまウォーク 13km ショートコース 8km

- 【開催日】5月24日(火)  
 【集合場所】あづま総合運動公園大駐車場  
 住所：福島市佐原字神事場1番地  
 電話：(024-593-1111)  
 【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 V V  
 【コース】そんなに上ったり下ったりしないコースです! あづま運動公園内のイチョウ並木を歩き、水林自然林管理事務所の前を通り地蔵原堰堤の壮大な川を見て、運動公園に戻るコースです!



## 初心者入門ウォーキング講座



- 開催日 5月12日(木)  
 ○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  
 ○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、準備には何があるか、ウォーキング実践 等



雪解けが何かの形に!?  
何の形でしょうか?

## ソフトバレー!!

- 《開催日》5月10日(火)  
 5月17日(火)  
 5月24日(火)  
 《場所》あだたら体育館  
 《時間》19:00~21:00  
 《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  
 参加者大募集~! 未経験でも、経験者でも楽しめます♪ぜひ一緒に♪♪

## トレランセミナー!!

- 《開催日》5月22日(日)  
 《集合場所》岳温泉観光協会  
 《参加費》会員 3,000円、一般 4,000円  
 《受付》8:30~9:00  
 受付終了後、野地温泉登山口へ移動  
 《参加条件》OSJ安達太良トレイル  
 にエントリー予定者  
 《内容》約20キロのトレラン  
 《持参物》トレランに適した服装、着替え、履きなれたシューズ、雨具、帽子、手袋、防寒ウェア、昼食や飲み物、行動食など

# ヨガ教室

美容と健康に  
とってもおすすめ。  
迷っているなら一  
度きてみてね☆



- 【開催日】5月9日(月)・5月23日(月)
- 【場所】あだたら小学校体育館
- 【時間】19:30~20:45
- 【予約】必要
- 【参加費】会員500円/回 一般800円/回
- 【服装】動きやすい服装
- 【持ち物】入浴セット
- 【講師】飯田 加寿子 先生

- ## 体力測定会
- 開催日 5月30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(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~
  - 予約 必要
  - 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。

## 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】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
- 【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・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の際にお申し付け下さい。  
※1回参加から受け付けておりますが、なるべく続けての受講をお勧めします。



バストアップ!この腕シェイプアップ!ヒップアップ!肩こり解消!いいことばかりなのでレッツノルディック!!

## ★5月の月例ウォーキング★

### 5月11日(水)

①ひのき山コース!!7km②プラスαコース10km

### 5月21日(土)

①旧街道ちよい回りコース13km②ショートコース7km

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

#### ひのき山コース

スタートしてすぐ上り坂があります。ジャイカの訓練所まで上りっぱなしです。ジャイカまで上ったらあとは平坦&下り坂です!

#### ±αコース

ひのき山の後に立石山の神に行く青空満喫コースを歩きます。

#### 旧街道ちよい回りコース

前半は平坦&下り坂で原瀬まで降りていきます。が、最後にながあーく続く上り坂があります!

#### ショートコース

前半は夕日が丘展望台から立石山の神まで行きます。そこから高原広々コースの一部を通る比較的歩きやすいコースです。

#### 《お問い合わせ・お申し込み》

〒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/>