



# 岳クラブ通信

## 2016年 6月号



### ～6月の月例ウォーキング～

## 6月18日 (土) ①滝ウォーク11km ②ショートコース8km

- 【集 合 場 所】フォレストパーク第2駐車場  
【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】8km・11kmの2コース。



11kmコースはフォレストパークから遠藤ヶ滝を目指します。途中には半円形が見事な三日月の滝も見られます。遠藤ヶ滝の上部を通る遊歩道を抜けてフォレストパークに戻る、アップダウンのあるコースになります。8kmコースはフォレストパークから遠藤ヶ滝までの往復コース。

## 6月29日 (水) ①山奉行コース11km ②ショートコース5km

- 【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

- 【予 約】不要  
【持 ち 物】飲み物・行動食(飴、チョコなど)・帽子・タオル等  
【認 定】I V V  
【コ ー ス】11km・5kmの2コース。



11kmコースはスタートからJICAまでは登り坂が続きますが、そこを過ぎれば平坦な林道になります。途中には阿武隈山系や安達太良山のビューポイントもありますので、気持ち良く歩けます。5kmコースの前半は山奉行コースと同じですが、途中から夏無川沿いを下る新コースになります。新緑の中を歩いてたっぷりマイナスイオンを浴びましょう！

## 岳クラブ体力測定会

- 【開 催 日】 6月20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～  
【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。



# あだたら縦走トレッキング！！

【開催日】 6月22日(水)

【集合場所】 岳温泉観光協会

【当日日程】 7:00 受付(岳温泉観光協会)

7:15 出発(岳温泉観光協会)⇒バス移動⇒8:00 横向登山口⇒

9:00 鬼面山⇒10:30 箕輪山⇒11:30~12:00 鉄山避難小屋で昼食

⇒12:15 鉄山⇒12:40 牛の背⇒13:00 安達太良山⇒14:00 仙女平分岐~

14:30 山頂駅⇒ロープウェイ移動⇒14:40 山麓駅⇒バス移動⇒

15:00 岳温泉観光協会

※ロープウェイ運休の場合は山頂駅から奥岳まで徒歩

【参加者】 岳クラブ会員 4,500円 一般 5,500円

(ガイド・バス代・ロープウェイ・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】 6時間(ロープウェイ運休の場合は7時間)

【予約】 絶対必要！！ 【定員】 20名

※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。

(横向⇒奥岳) 中級以上



## ソフトバレー！！

《開催日》 6月7日(火)

6月14日(火)

6月21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



## 初心者入門ウォーキング講座



○開催日 6月9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

## ヨガ教室

【開催日】 6月6日(月)

6月20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

## ノルディックウォーキング教室

【開催日】 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

【講師】 皆川和夫先生

(INWA 公認アドバンスインストラクター)

【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良いです。

※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。



《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 F A X : 0243-24-2911

岳クラブブログ <http://dake-club.cocolog-nifty.com/blog/>