

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22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～ 塩沢登山口からトレッキング開始

屏風岩 ⇒ くろがね小屋(昼食休憩) ⇒ 峰の辻 ⇒ 沼の平 ⇒ 安達太良山頂 ⇒ 仙女平分岐 ⇒

薬師岳 ～ ロープウェイ ～ 奥岳 ～ バス移動 ～14:50 岳温泉観光協会着

【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】3日前までに要予約

【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9日(月・祝)

10月30日(月)

《場所》あだたら小学校体育館(9日)

空の庭リゾート(30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

霊山ハイキング

《開催日》10月9日(月・祝)

《集合場所》霊山登山口駐車場

《当日日程》8:30～受付開始

9:00頃スタート

《参加費》会員1,500円、一般2,000円

《所要時間》4時間程度

《予約》3日前までに要予約

《持ち物》雨具、防寒具、ハイキングに適した服装、行動食、飲み物、昼食

岳クラブ体力測定会

○開催日 10月23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。

初心者入門ウォーキング講座

○開催日 10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・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/>