



# 岳クラブ通信

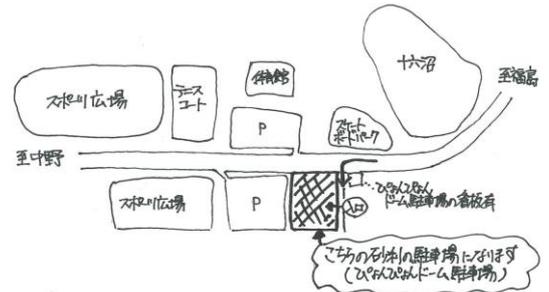
## 2017年 4月号



### 飯坂☆桃てなしウォーク♪11km

- 【開催日】4月21日(金)
- 【集合場所】十六沼公園駐車場  
住所：福島県福島市大笹生俎板山34  
電話：024-558-6151
- 【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】岳クラブ会員300円、一般600円
- 【予約】必要!
- 【持ち物】飲み物・行動食(飴、チョコなど)
- 【認定】IVV

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種類の花もみが見られる「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1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
- ★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

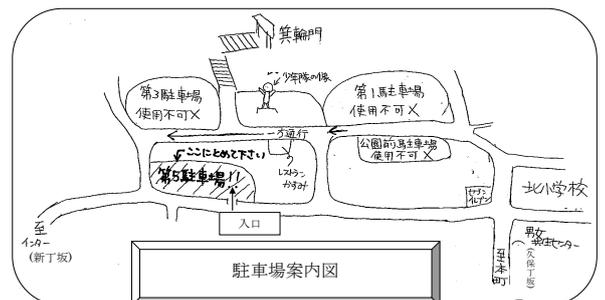
★持ち物：軍手、火ばさみ(あれば便利です)

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12日(水)
- ★集合場所：二本松霞ヶ城公園 第5駐車場
- ★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  
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)

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10日(月)・24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



## 岳クラブ体力測定会

○開催日 4月17日(月)  
○予約 要予約  
○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。



## トレランセミナー

今年は4月~8月はロングトレイルを完走できるようにするためのセミナーを土日の2日間に渡って開催します!  
日程: 4月22日、23日  
もちろん1日のみのご参加も可能です。  
詳細はお問い合わせください。

## \*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10日(月)、4月24日(月)  
5月8日(月)、5月22日(月)  
6月12日(月)、6月26日(月)  
【集合場所】岳温泉観光協会  
【予約】要予約  
【参加費】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いいです。  
※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!



## 初めて歩く人のための教室

歩く癖、歩き方を見直してみませんか?

○開催日 4月6日(木)  
○予約 要予約  
○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、  
準備には何が必要か、ウォーキング実践等



その他 ソフトバレーやバドミントンなど、  
ご希望があればお問い合わせ下さい!

《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/>