



# 岳クラブ通信

## 2017年 6月号



### ～6月の月例ウォーク～

#### 6月24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】11km・8kmの2コース。



11kmコースはフォレストパーク内を散策して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。

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。どちらのコースも前半は坂道が続きますので

#### 6月28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!

## あだたら縦走トレッキング!

(野地→奥岳) 中級～上級

【開催日】 6月21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 野地温泉登山口⇒  
 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】 7時間(ロープウェイ運休の場合は8時間)

【予約】 絶対必要!!(3日前までに)

【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。



## 須賀川ウォーク

- 【開催日】6月10日(土)  
【集合場所】須賀川牡丹園(須賀川市牡丹園80-1)  
TEL0248-73-2422  
【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】12km・7km

須賀川牡丹園をスタートし、須賀川の自然を感じながら歩くコースです。ショートコースは途中街中を通り、可伸庵跡と軒の栗庭園・ウルトラマンのモニュメントを見ながら歩きます。

## 花見山・十万劫山ハイキング

- 【開催日】6月14日(水)  
【集合場所】花見山公園駐車場 住所:福島市渡利岡ノ倉1  
※場所がわからない方はご予約時にお問い合わせください。

【参加費】会員 1,500円 一般 2,000円  
(国内旅行保険含む)

【当日日程】8:30~受付開始(花見山公園駐車場)  
9:00 頃スタート ~花見山公園駐車場~  
弁天山~十万劫山~花見山公園駐車場

【予約】必要!(3日前までに)

【定員】15名(先着順)

【持ち物】雨具、防寒着、ハイキングに適した靴、行動食、飲み物、昼食

【コース】対照的な二つの山、花の名所の花見山と花見山の陰に隠れるように佇む十万劫山を楽しむコースです。山頂展望台からは吾妻連峰が望めます。

## 岳クラブ体力測定会

- 【開催日】6月19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。



## 初心者入門ウォーキング講座



- 開催日 6月8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  
いるか、ウォーキング実践 等

## ヨガ教室

- 【開催日】6月12日(月) 6月26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(ヨガの後に無料で温泉に入れます!)  
【講師】飯田 加寿子 先生

前半シリーズ  
最終月です

## ノルディックウォーキング教室

- 【開催日】6月12日(月)・6月26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/>