



# 岳クラブ通信

## 2018年 9月号



### うらばんだい散策！16kmコース♪

### ショートコース！5kmコース♪

- 【開催日】 9月30日(日)  
 【集合場所】 休暇村裏磐梯多目的広場駐車場  
 ※休暇村の駐車場には停めないようご注意ください。  
 住所 福島県耶麻郡北塩原村檜原  
 TEL 0241-32-2421

- 【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】 会員 300円 一般 600円

- 【認定】 I V V

- 【予約】 必要

- 【持ち物】 行動食(飴・チョコなど)・飲み物など・帽子・タオル

★コース うらばんだい散策16kmコース

桧原湖・五色沼の自然探勝路をこれでもか！というくらい自然を満喫するコース♪湖越しに磐梯山を望む絶景ポイントあり！多少アップダウンあります！

ショート5kmコース

最初にレンゲ沼・中瀬沼の方へ行ってから曾原湖を一周するコースです。曾原湖一周のコースはとても歩きやすくアップダウンなく楽しめるコース



### 鹿狼山ハイキン

- 【開催日】 9月12日(水)  
 【集合場所】 鹿狼山駐車場(鹿狼の湯下) 新地町杉目字飯樋 50 TEL 0244-63-2617

※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】 9:30~受付開始 10:00頃スタート【所要時間】 3時間位

- 【予約】 3日前までに要予約【定員】 20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、飲物、昼食

- 【コース】 岳クラブ、初めての鹿狼山ハイキング。山頂から望む太平洋の大海原は大きな魅力となっております。下山後は鹿狼の湯で汗を流しましょう。

### 岳クラブ第1回ゴルフ大会

- 【開催日】 9月13日(木)  
 【集合場所】 安達太良カントリークラブ  
 【当日日程】 9:00 インスタート 4組  
 【プレー費】 6,500円(昼食別)  
 【予約】 必要 [9/7(金)まで]

※4組16名確保しております。ご予約はお早目に。

たくさんの方の緑に囲まれ涼しい風を浴びることが出来ます。これも岳クラブでしか味わえない魅力ですね。そこで岳の緑をもっと楽しんで頂くためにこの度岳クラブでゴルフサークルを発足いたします。この機会に是非お友達も誘ってご参加ください。

# ～9月の月例ウォーキング～

## ゴミひろいウォーク10km

## 長距離挑戦会16km

\*\*\*\*\*

【開催日】 9月5日(水)  
【集合場所】 岳温泉観光協会  
【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】 会員300円 一般600円  
【認定】 I V V  
【予約】 不要  
【持ち物】 飲み物・行動食(飴やチョコ)・タオル  
帽子・軍手・あればヒバサミ

【開催日】 9月15日(土)  
【集合場所】 岳温泉観光協会  
【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】 会員300円 一般600円  
【認定】 I V V  
【予約】 必要  
【持ち物】 飲み物・行動食(飴やチョコ)・タオル  
帽子

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。特にコースは設定せずに行います。今回も燃えるゴミと燃えないゴミを分別したいと思いますので、ご協力よろしくお願ひします

スタートしてすぐ上り坂が続きます(途中まで山奉コースと一緒に)。JICAの手前を曲がってしばらく緩やかな下り坂を進み、「アットホームおおたま」まで降りて行きます。後半は緩やかな登り坂がります! 体力を温存しておきましょう。当日は2グループに分ける予定です。第1グループは昼食休憩とりません。第2グループは途中「アットホームおおたま」の広場で昼食休憩をとりますので軽食を準備してください。

## あだたら縦走トレッキング!!

【開催日】 9月26日(水) **奥岳⇒胎内岩⇒沼尻中級～上級**  
【定員】 20名(先着順)  
【集合場所】 岳温泉観光協会  
【当日日程】 7:45 受付  
8:00 出発(岳温泉観光協会) ～バス移動～ 8:30 奥岳登山口 ロープウェイを利用して山頂駅へ 9:00 薬師岳 == 9:30 仙女平分岐 == 10:30 安達太良山山頂 == 10:50 牛の背 == 11:15 鉄山 == 11:30～12:00 鉄山避難小屋(昼食) == 13:00 胎内岩 == 14:00 湯の花採取場 == 14:20 沼尻登山口 登山口より沼尻温泉(田村屋旅館)まで徒歩  
15:20 沼尻温泉発 ～バス移動～ 16:00 岳温泉観光協会着  
【参加費】 岳クラブ会員 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費に変更はありません。  
【所要時間】 約8時間(ロープウェイ運休の場合は奥岳登山口から山頂駅まで徒歩のため9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。

# ヨガ教室

- 《開催日》9月3日(月)・9月17日(月)  
《場所》くぬぎたいらホテル  
《時間》19:30~20:45  
《予約》必要!  
《参加費》会員800円/1回 一般1000円/1回  
《服装》動きやすい服装  
《持ち物》入浴セット  
(ヨガ後に無料で温泉に入れます)  
《講師》飯田 加寿子 先生



## お待ちしております! 秋のノルディックウォーキング♪

- 【開催日】 9月3日(月)・9月17日(月)  
10月8日(月)・10月22日(月)  
11月5日(月)・11月19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  
【距離】 その日のメンバーによって、4~7km程歩きます。



- 【予約】 **必要**  
【持ち物】 飲み物・タオル・帽子(バッグはポールを使用するので両手が空くようにリュックがいいと思います。)  
※1回の参加から受け付けしてありますが、全6回を受講することをお勧めします!  
※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。

専用のポールを使った新感覚のウォーキング。ポールの使用により歩くスピードがアップし姿勢も良くなります。  
上半身も鍛えられ、エネルギー消費も高まり脂肪の燃焼にも効果あり!!

《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