



岳クラブ通信

2018年 12月号



今年も年末大掃除やいま～す！ ゴミ拾いウォーク 10km

- 【開催日】12月5日(水)
【集合場所】岳温泉観光協会2階
【当日日程】受付 9:00~9:30
準備運動 9:45~
スタート 10:00~
【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



ゴミ拾いウォーク

幹線道路を中心にいくつかのグループにわ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。燃えるごみ・燃えないゴミと分別をしながらやります(^)分別していただいととても片付けがスムーズに行えるので岳クラブの皆さんには本当に感謝しております。

あだたら寒風吹き下ろしウォーク 13 km

- 【開催日】12月1日(土)
【集合場所】大玉村 あだたらの里直売所 TEL:0243-48-2317
PLANT5(直売所の向かい)の駐車場
住所:福島県安達郡大玉村大山字仲江271
【当日日程】受付 9:00~9:30
準備運動 9:45~ スタート 10:00
【参加費】会員300円 一般600円
【予約】必要!!
【認定】I V V
【持ち物】飲み物、行動食(飴・チョコ等)、帽子、タオル



あだたら寒風吹き下ろしウォーク

安達太良寒風の吹き下ろしの中、田んぼ通りを歩く13km。平坦な道なので、上り坂はほとんどありません!・・・が、安達太良の寒風をさえぎるものが何もないので直撃です!!修行??寒さに負けずにみんなであらましよう!体温調節しやすい服装で来てくださいね!



年忘れヨーガ

- 【開催日】12月3日(月)
【場 所】陽日の郷 あづま館
【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
【講 師】飯田 加寿子 先生



ヨガ

心と体の健康ため、生活の中にヨガを取り入れてる人が増えてきています。興味があってもなかなか始められない方は是非お気軽にご参加ください。試しに参加も可能です。ヨガは即効性があるものではないので継続して行うことが大事です。続けていくと全身がほぐれていく気持ち良さがクセになりますよ。

ハイキングイベント終了報告

5月の男沼・仁田沼・女沼ハイキングから始まり、信夫山、霊山、花見山・茶屋沼・鹿狼山、早稲沢・デコ平そして今年最後は天候に恵まれた大名倉山ハイキング。参加者の皆様にもとても評判が良かったので、来年も継続していきたいと考えております。来年度の候補場所があれば、是非教えてください！



女沼をバックに記念撮影



烏ヶ崎からの眺望は最高です

《お問い合わせ・お申し込み》

岳クラブ(岳温泉観光協会) 〒964-0074 福島県二本松市岳温泉 1-16

電話番号: 0243-24-2310

岳クラブブログ

F A X : 0243-24-2911

<http://dake-club.cocolog-nifty.com/blog/>