

4月の月例ウォーキング

ゴミひろいウォーク 10km

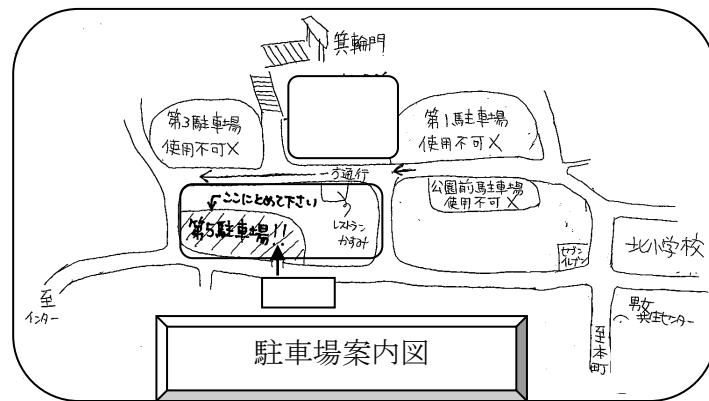
【開催日】4月6日(土)
 【要予約】【IVV認定】
 【集合場所】岳温泉観光協会2F
 【参加費】会員300円 一般600円
 【当日日程】受付9:00~9:30
 準備体操9:45~ スタート10:00~

持ち物：軍手、火ばさみ(あれば便利です)
 コース：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コースは設定しません。
 今年初のごみ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。



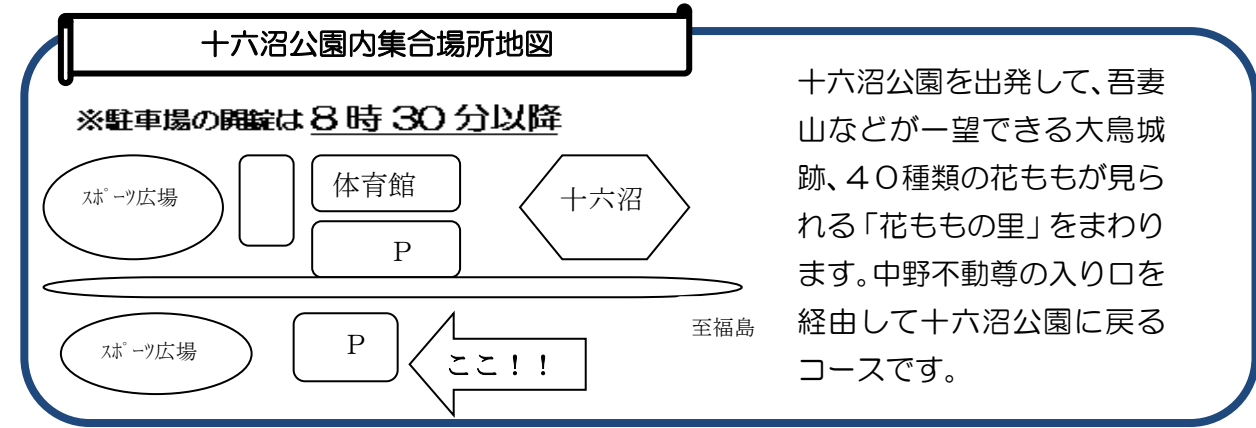
二本松花見ウォーク ①7km ②10km

【開催日】4月10日(水)
 【要予約】【IVV認定】
 【集合場所】二本松霞が城公園第5駐車場
 【参加費】会員300円 一般600円
 【当日日程】受付9:00~9:30
 準備体操9:45~ スタート10:00~



春満開!! 飯坂☆ももてなしウォーク 11km

【開催日】4月17日(水) 【要予約】【IVV認定】
 【集合場所】十六沼公園駐車場
 住所：福島市大笹生俎板山341
 電話：024-558-6151
 【参加費】会員300円 一般600円
 【当日日程】受付9:00~9:30 準備体操9:45~ スタート10:00~



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種類の花ももが見られる「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。

ヨガ教室

【開催日】4月8日(月)・4月22日(月)
 5月13日(月)・5月27日(月)
 【場所】陽日の郷 あづま館 【要予約】
 【時間】19:30~20:45
 【参加費】会員 800円/回
 一般 1,000円/回
 【服装】動きやすい服装
 【講師】飯田 加寿子 先生



普段使わないところも
 じーっくり伸ばすので、
 とても気持ちがいいですよ!
 終わった後の温泉も
 たのしみ♪

☆お知らせ☆

※2019年度の岳クラブ通信は年6回、2カ月に一度の発行となります。次回5月発行。

《お問い合わせ・お申し込み》

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/>

ハルディックウォーキング!!

いつでも、どこでも、だれとでもできる運動♪

【開催日】4月8日(月)・4月22日(月)
 5月13日(月)・5月27日(月)
 6月3日(月)・6月17日(月)
 【集合場所】岳温泉観光協会2階
 【参加費】会員300円/回 一般600円/回
 【当日日程】受付9:00~9:30 準備体操9:45~
 スタート10:00~



【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の際にお申し付け下さい。
 ※全6回コース、1回参加から受け付けておりますが続けての受講をお勧めします!

今年度から初心者コースと経験者コースに分けて行います。年齢、運動経験、体力水準等に関わらずいつでも、どこでも、誰とでもできる運動です。ノルディックウォーキングのエネルギー消費量はウォーキングの約20%増とされています。歩く姿勢が良くなり関節の可動範囲も広がり柔軟性が向上します。是非、初心者の方、経験者の方、興味がある方はご参加ください。お待ちしております。

★5月の月例ウォーキング★

5月25日 (土)

①旧街道ちよい回りコース13km ②ショートコース7km

5月29日 (水)

①ひのき山コース7km ②プラスαコース10km

【集合場所】 岳温泉観光協会 2階
 【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

【認定】 I V V
 【予約】 不要
 【持ち物】 飲み物・行動食(飴、チョコなど)



旧街道ちよい回りコース

前半は平坦&下り坂で原瀬まで降りていきます。が、最後にながあーく続く上り坂があります！

ショートコース

前半は夕日が丘展望台から立石山の神まで行きます。そこから高原広々コースの一部を通る比較的歩きやすいコースです。

ひのき山コース

スタートしてすぐ上り坂があります。シャイカの訓練所まで上りっぱなしです。シャイカまで上ったらあとは平坦&下り坂です！

ひのき山コース+αコース

ひのき山の後に立石山の神に行く青空満喫コースを歩きます。



早朝ウォーク♪ 10km 安達太良カントリークラブ



【開催日】 5月21日(火) 【要予約】 【IVV認定】
 【集合場所】 安達太良カントリークラブ 第2駐車場
 住所：二本松市雄平台 15
 電話：0243-24-2111
 【参加費】 会員 300円 一般 600円
 【当日日程】 受付 5:30~5:45 準備体操 5:45~ スタート 6:00

スタート

6:00

早朝の涼んだ空気の中、楽しく歩いて健康になりましょう！

ふっかふかのフェアウェイを18ホール歩きます。

早朝に誰も居ないゴルフ場はとっても気持ちがいいです。普段は自由に立ち入ることのできないゴルフコースの景色を眺めながら楽しく歩きましょう。膝や腰への負担も少ない絶好のコースです。歩いた後はクラブハウスのラウンジやレストランで煎れたたのコーヒーや朝食もご利用いただけます。



~厳しい冬が過ぎ春の到来~

**5月19日(日) 安達太良山
山開き**



小鳥の森 ハイキング♪ 【要予約】 難易度★★☆☆☆

【開催日】 5月8日(水)

【集合場所】 小鳥の森公園駐車場

福島県福島市山口字宮脇 9 8 TEL024-531-8411

【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 9:00頃スタート 【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、着替え、タオル、
軽食(行動食)、飲み物、昼食

今年度初のハイキングイベントです。皆さんで楽しくおしゃべりしながら、ゆっくり散策します。新緑がきれいな小鳥の森でたっぷりマイナスイオンを浴びましょう！

