

6月の月例ウォーキング

山奉行コース 5km・11km

【開催日】6月11日(火)
【予約不要】【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】飲み物・行動食(飴、チョコなど)
帽子・タオル等

滝ウォーク 7km・10km

【開催日】6月22日(土)
【要予約】【IVV認定】

【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】受付9:00~9:30
準備体操9:45~ スタート10:00~
【持ち物】飲み物・行動食(飴、チョコなど)
帽子・タオル等

コース:11kmコースはスタートからJICAまで登り坂が続きます。そこを過ぎれば平坦な林道に。阿武隈山系や安達太良山のビューポイントもあります。5kmコースの前半は11kmと同じですが、途中、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て気持ち良く歩きましょう。

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飲み物を忘れずに!



ウォーキングの持ち物は飲み物・行動食(飴、チョコなど)リュック、ポーチ利用おすすめです。

ヨガ教室

【要予約】

【開催日】6月10日(月)・6月24日(月)
7月8日(月)・7月22日(月)

【場所】あだたら小学校 体育館

【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



ポーズと独特の呼吸法、そして瞑想を組み合わせることによって心身共にリラックスさせ心と心身の不調を整える効果があります。

《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/>



岳クラブ通信

2019年 第2号(6・7月)



お楽しみウォーク♪ 東和あじさいウォーク 12km



【開催日】6月26日(水) 【要予約】【IVV認定】
【集合場所】太田住民センター(二本松市太田字堺田47-1)
【参加費】会員300円 一般600円
【当日日程】受付8:00~8:30 準備体操8:45~
スタート9:00~

スタート 9:00

【持ち物】飲み物・行動食(飴、チョコなど)
【コース】アップダウンの激しいコースです!前半、後半は上り坂が最後は下り坂が続きます。トレーニングとしては最高のコースです。上り坂が多いけど、あじさいロードを見れば疲れが吹っ飛びます。期間限定のあじさいを楽しみましょう。



岳クラブゴルフコンペ

5月20日(火)7:30 集合

参加したい方はスタッフまで。



ノ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!



要予約!!

【開催日】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!



4月は基本を学び、できる人は復習も兼て行いました。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。

★7月の月例ウォーキング★

7月6日 (土)

スタート 9:00

二本松あじさいウォーク5km・10km

【開催日】7月14日(土) 【要予約】【IVV認定】
 【集合場所】霞ヶ城公園第5駐車場(花見ウォークの時と同じです)
 【参加費】会員 300円 一般 600円
 【当日日程】受付8:00~8:30 準備体操8:45~
 スタート9:00~
 【コース】霞ヶ城公園や智恵子の杜公園のあじさいポイントを巡る贅沢なコースです。ショートコースもあります!



7月16日 (火)

スタート 9:00

水のきらめきコース4.5km・10km

【開催日】7月16日(火) 【予約不要】【IVV認定】
 【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】8:00~8:30 受付 8:45~準備体操
 9:00~ウォーキング開始
 【コース】夕日ヶ丘まで登り、立石山の神へ歩きます。
 +α10kmコースはそこから牧草地を歩き観光協会ゴール。



日山ハイキング

難易度★★☆☆☆

【開催日】7月28日(日) 【要予約】3日前までに要予約
 【集合場所】日山田沢登山口
 〒964-0432 福島県二本松市茂原字川口304
 【参加費】会員 1,500円 一般 2,000円 (保険込)
 【当日日程】受付8:30~ スタート9:00頃
 【所要時間】3時間程度 【定員】20名(先着順)
 ※3日前からキャンセル料(500円/一人)発生します。

【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
 山頂からは東に太平洋、西は安達太良山から磐梯山、
 那須の山々が一望でき、遠く富士山が見える
 北端の山としても知られる。登山ルートは6コースあり、
 日帰りを楽しむには最適のハイキングコース。

阿武隈山系でも数少ないブナの原生林があることでも知られています。

日山(天王山)登山道入口の案内
 板があるので右折、日山パーク
 ゴルフ場を過ぎた先にトイレの設置
 された駐車場です。



会員様特典の岳クラブポイント: 1kmにつき25p加算になります。例えば、10km歩くと250pもらえます。
 各イベントに参加しポイントを貯めてコスモ(100p→100コスモ)に交換しましょう。ポイント認定イベントは年間
 スケジュールにてご確認ください。

お楽しみウォーク♪ 飯野町ウォーク 10km



【開催日】7月20日(土) 【要予約】【IVV認定】
 【集合場所】福島市飯野支所
 住所: 福島市飯野町字後川10番地の2
 電話: 024-562-2111
 【参加費】会員300円 一般600円
 【当日日程】受付8:00~8:30 準備体操8:45~
 スタート9:00~

スタート
9:00

岳クラブ初めての飯野町ウォーク。飯野町はUFOの基地がある千貫森で有名ですね。花やしき公園前を歩いて東和町のウディーハウスに抜けて飯野町堰堤沿いを歩くコースとなります。アップダウンが少しありますが木陰もあります。



第18回オリエンテーリング あだたら高原大会 6月9日(日)

参加したい方はスタッフまで。

大名倉山ハイキング

【開催日】6月2日(日) 【要予約】3日前までに要予約
 【集合場所】蛇の鼻公園(住所: 本宮市蛇の鼻38)
 ※手前の駐車場になります。

☎0243-34-2036

【参加費】会員1,500円、一般2,000円(保険込)
 【当日日程】受付8:30~ スタート9:00頃
 【所要時間】3時間程度【定員】20名(先着順)
 ※3日前からキャンセル料(500円/一人)発生します。

【持ち物】雨具、防寒具、ハイキングに適した靴、行動食、飲み物、昼食



公園正面入口

ここP

5月19日(日) 安達太良山 山開き

