



# 岳クラブ通信

2019年 第3号(8・9月)



## 8月の月例ウォーキング



### 高原広々コース5km&+αコース10km

【開催日】8月3日(土) **スタート9:00**

【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8:00~

準備体操 8:45~ スタート9:00~

【持ち物】飲み物・行動食・帽子・タオル等

コース:5kmコースはアップダウンが少なく、見晴しが楽しめるコースです。+αコースは高原広々コースから高原早廻りコースを歩きます。ちょっと登り坂があります。心地よい風を感じてあたら高原を思う存分満喫しましょう♪



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。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。

## 第3回ゴルフコンペ&練習ラウンド



### あづまウォーク 7km・10km

【開催日】8月20日(火) **スタート9:00**

【要予約】【IVV認定】

【集合場所】あづま総合運動公園大駐車場

TEL024-593-1111

【参加費】会員300円 一般600円

【当日日程】受付8:00~

準備体操 8:45~ スタート9:00~

【持ち物】飲み物・行動食・帽子・タオル等

コース:アップダウンの少ない歩きやすいコースです。あづま運動公園内のイチョウ並木を歩き、水林自然林管理事務所の前を通り地蔵原堰堤の壮大な川を見て、運動公園に戻ります。水の音を感じ涼しいコースとなっております。



詳細・お申込みはスタッフまでお問合せ下さい。

★練習ラウンド(ハーフ)12時30分~  
安達太良カントリークラブ練習場集合  
8/5(月)・8/19(月)・9/10(火)  
※打ち放題(レッスン+ハーフラウンド込み)  
会員3,500円 一般4,500円  
★コンペ 安達太良カントリークラブ  
9/24(火)8:15スタート

## 早朝ウォーク♪ 10km 安達太良カントリークラブ

【開催日】8月28日(水) 【要予約】【IVV認定】

【要予約】前日17時まで!! 【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

※当日の朝キャンセルの場合連絡不要。

【参加費】会員300円 一般600円

【当日日程】受付 5:30~ 準備体操 5:45~ スタート 6:00



6:00 スタート

## 浄土平ハイキング

難易度★★★★☆

【開催日】8月22日(木) 【要予約】3日前までに要予約

【集合場所】 兎平駐車場(浄土平駐車場より南に1km位、桶沼近く)

※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(保険込)

【当日日程】 受付8:30~ スタート9:00頃

【所要時間】4時間程度【定員】15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

※昼食は各自お持ちください。※トレッキングに近いハイキングになります。

【コース】 兎平駐車場~桶沼~浄土平~鎌沼~兎平駐車場



## 秋のノルディックウォーキング!!

要予約!!

【開催日】 9月2日(月)・9月16日(月) 10月7日(月)・10月21日(月)  
11月4日(月) 11月18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(ポール貸出有)

【当日日程】 受付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イイです。)  
※全6回のコース、1回参加から受付しておりますが続けての受講をお勧めします!

後半の部がスタートします。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疲れの軽減、若返り効果大です。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。さあ、秋の紅葉を楽しみながら健康になりましょう。

【開催日】 8月5日(月)・8月19日(月)

9月9日(月)・9月30日(月)

【場所】 マウント・イン ★会場変更になってます!

【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

## ヨガ教室



# ★9月の月例ウォーキング★



## 9月4日 (水)

スタート 10:00

### ひのき山コース7km・10km

【開催日】9月4日(水)【予約不要】【IVV認定】

【集合場所】岳温泉観光協会

【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

【コース】JICA 訓練所まで上り坂が続きます。その後、平坦&下り坂です。10kmコースは立石山の神に行く青空満喫コースをプラスします。



## 9月14日 (土)

スタート 10:00

### 長距離挑戦会16km

【開催日】9月14日(土)【IVV認定】

【集合場所】岳温泉観光協会【参加費】会員300円 一般600円

【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

【コース】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あります！体力を温存しておきましょう。当日は2グループ。第1グループは昼食休憩なし。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取るのでお忘れなく。

## 男沼・女沼・仁田沼ハイキング

難易度★★☆☆☆

【開催日】9月17日(火)【要予約】(3日前までに)

【集合場所】仁田沼駐車場 ※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(仁田沼駐車場) 9:00頃スタート

男沼湖畔~仁田沼湖畔~思いの滝~女沼湖畔~駐車場(13:00頃終予定)

【定員】20名(先着順)※昼食は各自お持ちください。

【持ち物】雨具、防寒着、ハイキングに適した靴、着替え、タオル、行動食、飲み物、昼食

※予約キャンセルする場合は開催日3日前からキャンセル料(500円/一人)発生します。

### ★★★★★★★★ボランティアスタッフ募集！！★★★★★★★★

下記日程にて300人規模のウォーキング大会が行われる予定です。岳クラブの会員の皆様にコース誘導のお手伝いをいただきたいと思っておりますので是非、ご協力お願いいたします。

【開催日】9月18日(水)・10月19日(土)

【集合場所】あだたら体育館9:00~12:00(予定)

【当日日程】9:00~12:00(予定)【内容】青空満喫コースウォーキング誘導

【応募条件】岳クラブ会員【その他】ささやかですがお礼させていただきます。

【締め切り】8月31日

お電話にて受付いたします

## 裏磐梯散策ウォー75km・16km

【開催日】9月28日(土)【IVV認定】【要予約】

【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】受付9:30 準備体操9:45 スタート10:00~

【参加費】会員 300円 一般 600円

【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です♪



## 野地⇒奥岳縦走トレッキング

【開催日】9月25日(水)【要予約】(3日前までに)

中級~上級

【集合場所】岳温泉観光協会【定員】15名

【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

【参加費】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)

※昼食は各自お持ちください。また、行程が変更になる場合があります。

※予約キャンセルする場合は開催日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

◆スタート時間が変更になっている日もございますのでお間違のないようお越しください。

◆岳クラブでは麦茶をご用意しております。(ドリンクマークがついている日)環境エコ活動の為、マイカップの持参をお願いします。

《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/>