



# 第1回 東北温泉リーグ ノルディックウォーク in 岳温泉

## 2010年 10月23日(土)

**コース** ゆっくりのんびり初心者向け  
**高原広々コース 5km** →  
 しっかり歩きたい方向け  
**あだたら高原浪漫コース 10km** →

遠くまで景色が見ることができる、自然コース。基本的に平坦なコースです。途中深堀温泉跡地を通りますよ♪途中ビューポイントでは目の前に安達太良山がドーンと見えます！（天気の良いとね）  
 前半は牧草地越しに見える安達太良山を見ながら歩くコースです。後半は高原広々コースに入っていきます。前半に若干上り坂があります。

- ◆ 会場 ◆ 岳温泉 あだたら体育館
- ◆ 時間 ◆ 9:00~14:00 雨天決行
- ◆ 募集人数 ◆ 合計50人
- ◆ 参加費用 ◆ 岳クラブ会員 2,000円  
 一般 3,000円
- オニギリ・豚汁・岳温泉商品券(500コスモ)・温泉入浴券・保険料含む
- ポールレンタル料 300円
- ◆ 申し込み締め切り ◆ 2010年 10月13日(木)
- ◆ お申込み・お問い合わせ ◆ 岳温泉観光協会内 岳クラブ  
 TEL 0243-24-2310 FAX 0243-24-2911



キリトリ

### 《ノルディックウォーキング in 岳温泉 参加申込書》

参加ご希望の方は、申込用紙に記入の上 FAX または郵送にて岳クラブ事務局までお申し込みください。

フリガナ		フリガナ		フリガナ	
氏名		フリガナ		住所	
フリガナ		住所		コース	5km ・ 10km
フリガナ		住所		ポールレンタル	希望する(身長 cm) ・ 希望しない
フリガナ		住所		コース	5km ・ 10km
フリガナ		住所		ポールレンタル	希望する(身長 cm) ・ 希望しない

# 岳クラブ通信

2010年 9月号

キレイに  
焼けたよ~😊

## ☆岳クラブ陶芸教室☆ 葉皿が完成しました！

6月15日に開催された陶芸教室で作ったお皿がついに完成しました！！  
 ふきの葉を使った葉皿に挑戦したんですが……完成品はキレイな緑に色付けされていて、本物以上にキレイな作品になりました♪私も作れば良かった～！  
 ……というわけで、秋の陶芸教室を開催します！もちろん皿だけでなくコーヒーカップなども作れますよ♪（ふきの葉っぱが枯れていなければ前回同様「ふきの葉皿」が作れます。）

作ったお皿と♪ (→)  
 (↓) 完成した葉皿



## 秋の陶芸教室

詳細はこちら

- 日にち  
 2010年 9月25日(土)  
 【集合場所】 岳温泉観光協会  
 【集合時間】 10時45分 (約1時間ほどです)
- 参加費 (材料費込み)  
 会員 2,000円 一般 3,000円
- 持ってくるもの エプロン、タオル
- 申し込み締め切り  
 参加希望の方は9月20日(月)までにご予約ください！

- 日程  
 5日(日) 長距離挑戦会コース(16km)  
 11日(土) 高原広々コース(5km) ⇒ ノルディック大会該当  
 22日(水) あだたら高原パノラマコース(11km)

※ 11日のノルディック体験会は、通常の月例ウォーキングと同じです。5日の長距離挑戦会は約4時間のウォーキングとなりますので昼食(食べやすいパンやおにぎりなど)をお持ち下さい！

- 参加費  
 岳クラブ会員 200円  
 一般 500円
- 当日の日程  
 9:30~ 受付開始  
 10:00~ ウォーキング開始  
 (終了時間はコースによって異なります。)
- 持ってくるもの 帽子・飲み物・タオル
- コース説明

# 9月 ウォーキング

**長距離挑戦会コース**  
 16km  
 30km挑戦してみたいけど、自信がない……ってな方はまず1.6kmに挑戦してみましょー！前半は日陰が多いけど後半は少し日向が多いかなあ。  
 3・4時間程度の予定です！

**高原広々コース 5km**  
 深堀温泉跡地を通る遠くまで景色が見ることができる自然コース。途中ビューポイントでは目の前に安達太良山がドーンと見えます！（天気の良いとね）平坦なコースなので、初心者の方やノルディックの方にオススメ☆

**安達太良高原パノラマ**  
 11km  
 イヤ〜ラウンド御用達のパノラマコースです！所要時間は2時間半程度。名前の通り、途中、安達太良山を一望できるポイントを通ります！晴れるといいなあ♪

# ☆ノルディック教室☆

ノルディックの利点

- ・年齢男女問わず、誰でもやることのできるスポーツです。
- ・筋肉の90%を使う全体運動なのでダイエットにとっても効果的☆
- ・ポールを利用するので膝関節・脊髄への負担を軽減します！！足腰の弱い方でも大丈夫！！

日時：9月15日(水)

時間：10:00~12:00

参加費：会員 200円 一般 500円 (ポールレンタル料込み)

講師：山谷勝敏 先生

内容：ノルディックウォーキングの基本動作・

ポールを使ったエクササイズ方法 など。

備考：5月に行ったノルディック教室の第3弾になります！

皆さん……ノルディックのやり方忘れてないですか？ノルディックはフォームを覚えるまでが肝心です。

しっかりマスターしましょ♪

初心者の方でも大丈夫！！お気軽にご参加ください☆

## 第2回あだたら高原

# ハッピースマイル写真コンテスト

2回目になりましたハッピースマイル写真コンテスト！！今回はスキー場と人物限定でしたが、今回は景色・自然・人物なんでもOK！

7月のフォトウォークに参加された方は、ぜひその時に撮影した写真を応募してください♪

グランプリは岳温泉のペア宿泊券です☆

実施期間：平成22年春～8月31日までに撮影したもの

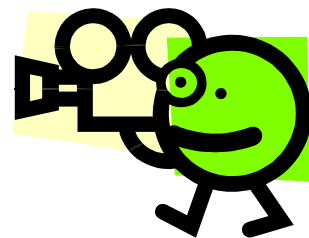
応募締切：平成22年9月10日必着

応募先：〒964-0074

福島県二本松市岳温泉1-16 (電話0243-24-2310)

岳温泉観光協会 第2回ハッピースマイル写真コンテスト係まで

詳細は岳温泉観光協会HP又はお電話にてお問い合わせください。



フリガナ お名前	年齢 歳
	性別
お電話番号( ) -	携帯電話( ) -
ご住所 〒	
画材	
撮影日時	撮影場所
思い出・エピソードなど	

## 2010年 岳クラブ交流会

# いも煮ウォーキング

(ちょっと早いけど)今年もいっぱい歩きましたー！！  
お疲れ会を兼ねての岳クラブの交流会☆

もちろん一般の方の参加も大歓迎です♪

日時：10月3日(日)  
場所：フォレストパークあだたら  
第4駐車場  
時間：10:00~13:00  
参加費：会員1500円  
(材料費込み) 一般1800円  
定員：30名まで☆  
申込締切：9月25日(土)



今回は芋煮汁と海鮮バーベキューを行います！(イカ・ホタテ・イワナ・しいたけ(予定))  
炭水化物の必要な方はオニギリをご持参ください。

◎当日の流れ◎

10時からフォレストパーク内や周辺をウォーキング(7km 予定)を行い、終わり次第、芋煮会を行います！芋煮会后、通常通り温泉優待券が出ますので温泉の準備もお忘れなく♪

お申込み・お問い合わせ

岳温泉観光協会内 岳クラブ

〒964-0074 福島県二本松市岳温泉1-16

TEL (0243)-24-2310 FAX (0243)-24-2911



名前	年齢	住所	電話番号
	歳		
	歳		
	歳		