



岳クラブ通信

2012年 10月号



てくてくヨリでいほう!

セーフティーW講習会

歩いて腰や膝が痛くなったことはありませんか？

健康になるために歩いているのに、却って膝や腰が痛くなってしまったことはありませんか？間違った歩き方をしていると膝や腰に負担がかかってしまいます！

「いつまでも元気に、いつまでも歩けるからだをつくる」セルフ・コンディショニング、負担をかけない歩き方がセーフティーウォーキングです！

歩くためのいろいろな条件を整えることが大切です。健康作りで歩いてる方、その歩き方大丈夫ですか？歩き方だけで頑張るのは大変危険ですよ！せっかく歩くなら健康的な歩き方で歩いた方が一石二鳥ですよ♪

●開催日

10月11日(木)

●当日日程 10:00~12:00 講義実技(ストレッチ他)

12:00~12:45 昼食(各自)

13:00~15:00 歩行実技

●会場 あだたらふれあいセンター(雨天の場合あだたら体育館)

●予約 必要

●定員 50名(定員になり次第終了致します)

●参加費 岳クラブ会員 500円 一般 1,000円

※岳クラブ会員の方は希望があれば1000ポイント利用で参加料に代えさせていただきます
本代(別途 希望者のみ) 会員/一般 1,200円

●講師 アスレチックトレーナー。健康運動指導士。(医) 貴島会 ダイナミックスポーツ医学研究所

副所長 土井 龍雄 先生



ウォーキングの基本を楽しく学びませんか？

ご参加お待ちしております☆

いざッ 超☆長距離挑戦会！！

10月17日(水)に超☆長距離挑戦会を行います！コースはパノラマ・農場コースの30kmに挑戦です！！

参加費 岳クラブ会員 200円 一般 500円

日 程 8時30分集合、9時00分スタート(IVV・1800(大玉・二本松市)対象ウォークです)

距 離 30km(参加ご希望の方は岳クラブ事務局までご連絡ください)

持ってくるもの

飲み物(スポーツドリンクとか)・昼食・アメやチョコなどの行動食・昼食・入浴セット

予 約 必要

心してご参加ください(・∀・)ウスッ！

10月の月例ウォーキング

● 月例ウォーキングの日程（予約不要）

- 7日（日） 万葉浪漫+水のきらめきコース（11km）☆
31日（水） 高原広々コース（5km）

☆VV 対象

● 集合場所

岳温泉観光協会2階

● 参加費

岳クラブ会員 200円 一般 500円

● 当日の日程

9時30分～ 受付開始
10時00分～ 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

飲み物（スポーツドリンクとか）、行動食（チョコ、アメ）、タオル、帽子、入浴セット

【コース】

万葉浪漫+水のきらめき 11km

万葉浪漫を逆回りでもわって、びっくり坂を下り観光協会に戻ってきてから水のきらめきを逆回りでまわります。途中山道です！夕日ヶ丘展望台までは上り坂です！

高原広々コース 5km

比較的平坦なコースです。後半戦1箇所だけ上り坂があります。ビューポイントから安達太良山が正面にドーン！と見えます。緑ヶ池と鏡ヶ池まわって観光協会に戻っていきます。



安達太良山 トレッキング

● 当日日程

10月13日（土） 安達太良山トレッキング（小雨決行）

● 参加費（ゴンドラ代&保険料込）

会員 2,000円 一般 3,000円

● 当日の日程

9時00分～ 富士急レストハウス前 集合
9時15分～ トレッキング開始

● 持ってくるもの

トレッキング用具・昼食・入浴セット

● 予 約

必要

● コース（予定）

ゴンドラ ⇒ 山頂駅 ⇒ 薬師岳 ⇒ 仙女平分岐 ⇒ 安達太良山頂 ⇒ 牛の背 ⇒ 峰の辻
⇒ くらがね小屋 ⇒ 奥岳自然遊歩道……の約4時間コース



山が私を
呼んでいる！

途中でお昼休憩を挟みますので、昼食と飲み物を忘れずに…！

紅葉の見頃と被るといいです……あと晴れて欲しいです！切実に。（去年は雨だった）

雨具は必ずお持ちください！！

ゴンドラ運休の場合は約5時間のコースになります。



● お問い合わせ・お申し込み先

〒964-0074 福島県二本松市岳温泉 1-16

岳温泉観光協会内 岳クラブ

電話 0243 - 24 - 2310 FAX 0243 - 24 - 2911



toto の助成金を受けて活動しています。