



岳クラブ通信

2012年 9月号



初秋の岳温泉を歩こう！

9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)

2日(日) 山奉行コース(11km) ☆

8日(土) あだたら高原パノラマコース(11km) ☆

19日(水) ひのき山コース(7km)

※2日と8日の月例ウォーキングはIVV対象です。

● 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(麦わら可)

● コース



7月25日の月例ウォーキング！
スカイピアのウッドチップ
コースを歩きました！
(後半上りだからみんな疲れてたね…)

山奉行コース 11km

前半2kmほど上り坂が続きます……
が、そこからはほぼ平坦な道と下り坂
です。7月は逆回りで回りました！今
回はいつも通りの予定です。

あだたら高原パノラマコース 11km

あまり上り坂のないコースです。途中で
ビューポイントがあります。晴れるとす
ごく気持ちいいコースです♪
晴れるといいなあ… (by 雨女)

ひのき山コース 7km

人気なセラピーコース！
リフレッシュしましょ♪前半に上り坂が1
箇所ありますが、それ以降は平坦なコース
になります！ひのき山ゾーンは日陰が多い
ので気持ち良いですぞ。



長距離挑戦会 20km。



今度は……20kmです。4kmだけ、増えます。20kmの壁に挑戦である。

★当日日程

2012年 9月26日(水)

8時30分 受付開始～(岳温泉観光協会)

9時00分 いざ挑戦！！

IVV・1800(二本松市・大玉村)の対象ウォークになります。

★参加費 会員200円 一般500円

★コース

はじめは平坦が続きます。ぐるぐるっと回ってスカイピアまで向かい、
そこから岳ダムまで下りてきて一度観光協会にてトイレ休憩をします。

そこからJICAまで約2km上り坂が続きアットホームまで

平坦&下り坂で進みます。最後の4kmはゆるい上り坂です！

当日はグループ歩行の予定です。第1グループは休憩とりません。

(小休憩はとります)第2グループは途中アットホームおたまたの

広場で休憩をとりますので昼食をお忘れなく☆

★予約 不要

★持ってくるもの 水分(スポーツドリンク等)、軽食(第2グループで歩かれる方は昼食)、帽子、タオル

前回(16km)の様子



あーるーこー
あーるーこー



参加者(チャレンジャー)お待ちしております☆

てくてく、さそい
でいこう!

セーフティーW講習会

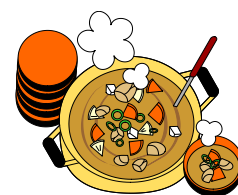
セーフティーウォーキングとは、「いつまでも元気に、いつまでも歩けるからだをつくる」歩き方です。膝や腰が痛くなったことはありませんか？負担をかけない歩き方を一緒に教えてもらいましょう☆
講師は去年もお世話になった土井龍雄先生です☆歩き方の実技講習だけでなく、筋トレやストレッチ方法なども行います！

- 開催日程 10月11日(木)
- 当日日程 10:00~11:30 講義実技(ストレッチ他)
11:30~12:45 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 予約制になります。岳クラブ事務局までお申し込み下さい。
- 定員 50名
- 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



2012年 いも煮ウォーキング

- 日時 : 9月30日(日)
- 場所 : フォレストパークあだたら
- 時間 : 10時00分 ウォーキング開始(9時30分から受付はじめます)
- 集合場所 : フォレストパークあだたら 第4駐車場
- 参加費 : 岳クラブ会員 1,500円 一般 1,800円
- 定員 : 30名
- 申込締切 : 9月23日(日) ※定員になり次第締切ます。



今年は松本の熱いリクエストにお答えして

牛串、魚の串焼き、エビ(エビがイカになることもあります)、すいとん入り豚汁!

フォレストパーク内をウォーキング(6km予定)して、終わり次第いも煮会を行います♪運動してから食べましょう☆
炭水化物が必要な方はオニギリか何かお持ちください。でもすいとんがあるので結構お腹は膨れます。しっかり歩いて、いも煮会を楽しみましょう!!

●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

