



# 岳クラブ通信

2014年 10月



いつもありがとうございます♪  
毎週の月曜日ウォーキング♪

## ①山奉行コース☆11km

## ②万葉浪漫+水のきらめきコース☆11km

- 開催日 ①10月22日(水) ※I.V.V対象  
②10月26日(日) ※I.V.V対象
- 集合場所 岳温泉観光協会2階
- 当日日程 9時30分～受付開始  
10時00分～ウォーキング開始
- 参加費 会員300円 一般600円
- 予約 不要
- 持ってくる物 飲み物・行動食(飴やチョコ)・タオル・帽子

### ①山奉行コース

コースの半分は森林の中♪森林浴が楽しめます。お腹をすかせた熊が出てこない様に楽しく歩きましょう♪

### ②万葉浪漫+水のきらめきコース

びっくり坂を上り、サイクリングロードを通りスカイピアにて、観光協会に戻ります。そして、みずのきらめきコースをまわります。最初のびっくり坂がんばりましょうね☆

## ③超！！長距離挑戦会☆30km

- 開催日 ③10月29日(水) I.V.V・1800(二本松市・大玉村)の対象
- 当日日程 8時30分 受付開始～(岳温泉観光協会)  
9時00分 いざ挑戦！！
- 参加費 会員300円 一般600円
- 予約 必要
- 持ってくる物 飲み物(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
- コース



岳温泉ウォーキングコースのコースの中で最長のコース！！7月に16キロ、9月に20キロ、そして…最後の長距離挑戦会！30キロ！！距離も景色も最高級(^o^)/2グループに分けてグループ歩行になります。第1グループは昼食休憩とりません。第2グループはフォレストパークで昼食休憩をとりますので、昼食をお忘れなく☆

## 初心者入門ウォーキング講座

- 開催日 10月15日(水)
- 集合場所 岳温泉観光協会
- 参加費 500円
- 当日日程 9時30分受付開始  
10時～講座開始(講義あり)
- 予約 必要
- 持ち物 飲み物・タオル・帽子
- 服装 運動できる服装
- 内容



歩くためには必ず知っておきたいこと☆  
意外と知らなかった歩くために必要なこと☆  
是非1度初心に戻って参加してみませんか？

## ヨーガで汗を流そう♪

- 《開催日》10月6日(月)・10月20日(月)
- 《場所》あだたら小学校体育館
- 《時間》19時30分～20時45分
- 《予約》必要！
- 《参加費》会員 500円/1回  
一般 800円/1回
- 《服装》動きやすい服装
- 《講師》飯田 加寿子 先生



ヨーガは精神を安定させ、肩こり、腰痛にも効果的です。ちょっと一息ついてみませんか？  
年齢、性別問わず参加できまーす♪

# いも煮ウォーク♪

日時：10月11日(土)

場所：フォレストパークあだたら  
時間：9時30分～受付開始  
10時00分 ウォーキング開始

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 2,000円 一般 2,500円  
定員：30名  
予約：必要!

申込締切：9月25日(木) ※定員になり次第締切ます。  
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♪

いも煮会ウォーク! 秋ですね。食欲の秋と、スポーツの秋両方楽しめる(\*^\*)v

去年は、お肉がとっても人気だったみたいです。おにぎりを持ってくるのもいいかも。

ぜひ、お早めに申込下さいー! にくうう♪



# 誰でもできる♪ソフトバレー!!

- 開催日 ①10月7日 ②10月14日  
③10月21日 ④10月28日  
毎週火曜日夜
- 集合場所 ①・④あだたら体育館 ②・③安達太良小体育館
- 時間 19時00分～21時00分
- 持ち物 飲み物・タオル 他
- 服装 運動できる服装・体育館シューズ

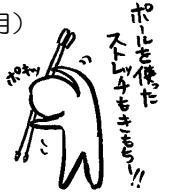
小学生でも気軽にできるのど、  
親子やお孫さんと一緒に  
楽しめます!!



# ノルディックウォーキング♪

後半全6回シリーズ!!

- 【開催日】 9月1日(月)・9月15日(月) 終了しました!  
10月6日(月)・10月20日(月)  
11月3日(月)・11月17日(月)
- 【集合場所】 岳温泉観光協会
- 【参加費】 岳クラブ会員 300円/回  
一般 600円/回
- 【当日日程】 9時30分受付開始  
10時00分～ノルディックウォーキング開始
- 【予約】 必要
- 【持ち物】 飲み物・タオル・帽子  
※1回参加から受け付けております。  
※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。

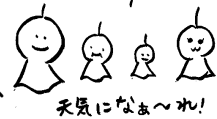


ウォーキングとはまた違った筋肉を使い、全身運動になります。  
全身のシェイプアップが期待できますよ～(´▽`)

# あだたらトレッキング!! (塩沢登山口⇒奥岳) 中級以上

安達太良山の登山口の中で一番変化に富んだコース。途中には滝を望めるビューポイントもあります。川を渡ったり、鎖場があったりとアドベンチャー的要素が満載! くらがね小屋から沼の平経由で山頂を目指しましょう!

- 開催日：平成26年10月19日(日)
- 定員：20名
- 集合場所：岳温泉観光協会
- 受付時間：8:00～受付開始 8:15分バス乗車(塩沢登山口まで移動します)
- 参加費：岳クラブ会員4,500円、一般5,500円  
(ゴンドラ代、ガイド代、保険料含む)
- 予約：必要
- 持ち物：雨具、防寒着、登山に適した靴、着替え、タオル、軽食(行動食)、  
飲み物、昼食



天気になぁ～ね!



塩沢登山口9:00 ⇒ 八幡滝 10:10 ⇒ くらがね小屋 11:30～12:00(昼食)  
⇒ 峰の辻 12:40 ⇒ 沼の平 13:00 ⇒ 安達太良山頂 13:15 ⇒  
仙女平分岐 13:45 ⇒ 薬師岳 14:15 ⇒ ゴンドラ利用 ⇒ ゴンドラ山麓駅 14:35 ⇒  
岳温泉観光協会 14:50

## 《お問い合わせ・お申し込み》

〒964-0074 福島県二本松市岳温泉1-16

岳クラブ(岳温泉観光協会内)

電話番号：0243-24-2310

FAX：0243-24-2911



総合型地域スポーツクラブ「岳クラブ」  
totoの助成金を受けて活動しています。