



# 岳クラブ通信

## 2014年 5月号



### ♪5月月例ウォーキング♪

【開催日】

- 5月 7日 (水) ひのき山コース 7km
- 5月 11日 (日) あだたら高原パノラマコース 11km I V V対象
- 5月 24日 (土) 旧街道ちよい回りコース 13km I V V対象

【集合場所】 岳温泉観光協会 2階

【予 約】 不要

【参加費】 会員 200円 一般 500円

【当日日程】 9時30分受付開始

10時00分～ウォーキング開始

【持ち物】 飲み物・行動食 (飴・チョコなど)



新緑の中の、  
ウォーキング  
サイコー☆  
みんな来てね～

### 新地☆相馬 新馬ウォーク!! 10km

【開催日】 平成 26年 5月 29日 (木)

【集合場所】 新地町総合運動公園駐車場  
住所：新地町小川字川向9-1  
電話：0244-63-2200

【参加費】 会員 200円  
一般 500円

【当日日程】 9時30分受付開始  
10時00分～ウォーキング開始

【予 約】 必要

【持ち物】 飲み物・行動食 (飴・チョコなど)

【認 定】 I V V・1800



○コース

新地町総合公園⇒相馬地域開発記念  
緑地⇒塚部(相馬市)⇒駒ヶ嶺(新地  
町)⇒新地町総合公園⇒解散で～す♪

### ノルディックウォーキング教室 前半全6回シリーズ!!!

【開催日】 4月7日(月)・4月21日(月) ※4月は終了致しました  
5月5日(月)・5月19日(月)  
6月2日(月)・6月16日(月)

【集合場所】 岳温泉観光協会

【参加費】 岳クラブ会員 200円/回 一般 500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

※1回参加から受け付けております。



ノルディックウォーキングは普通のウォーキングに比べ運動効果を20%前後アップさせることが期待できます。また、首・肩の部分の血行が良くなるので、肩こり解消にも効果的ですよ♪

# ヨーガをやるわ!!

【開催日】5月12日(月)

5月26日(月)

【場 所】安達太良小学校体育館(予定)

【時 間】19時30分~20時45分

【予 約】必要

【参加費】お問い合わせ下さい。

【服 装】動きやすい服装

【講 師】飯田 加寿子 先生



【健康面・心理面の期待できる効能】

◎気持ちが前向きになる ◎呼吸が深くなる ◎眠りが深くなる ◎笑顔が出てくる  
◎人と話したくなる ◎行動的になる ◎自信がつく

【美容面の期待できる効能】

◎しなやかな筋肉がつく ◎基礎代謝が上がり、痩せやすくなる  
◎ボディラインがスッキリとする ◎姿勢が良くなる ◎肌がきれいになる

## 初心者入門ウォーキング講座

【開催日】5月22日(木)

【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

【服 装】運動できる服装

【内 容】歩き方・ウォーキングにはどんなものがよいか・準備には何がよいか・  
ウォーキング実践 等



健康の為に、ウォーキングをしてみたい!……でも、どんな格好でやればいいの? 服装は? なにかが必要? 歩き方は?

という方や、もう一度基本からウォーキングをやりたい! という方にオススメの内容です♪

お気軽にお問い合わせ下さい。

《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。