



岳クラブ通信

2014年 8月号



8月の月例ウォーキング

水のきらめきコース☆4.5km

- 開催日 8月2日(土)
- 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・チョコなど)
- コース 夕日ヶ丘展望台まで登り、立石山の神、深堀温泉跡を通るコース。夕日ヶ丘の眺望は岳温泉一ですよ♪



あづまウォーク☆13km

- 開催日 8月19日(火) ※I.V.V対象
- 集合場所 あづま総合運動公園 大駐車場
福島市佐原字神事場1番地 (024-593-1111)
- 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 必要
- 持ってくる物 飲み物・行動食(飴・チョコなど)
- コース 平坦なコースです。おまけに川を見ながら歩けるのでかなり楽に歩けると思います♪



ゴミ拾いウォーク!!
大作戦!

万葉浪漫コース7km

- 開催日 8月31日(日)
- 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・チョコなど)・軍手・持っている方はヒバサミ等
- コース



岳ダムを横断し、山道を登った後サイクリングロードを通りスカイピアあたりに出ます。もっとも変化のあるコースです!!最初のびっくり坂がんばりましょう☆

内容

以前から、会員さんより要望がありましたゴミ拾いウォークをやります☆
ウォーキングコースをゴミ拾いしながら歩きます。希望者のみの実施です。他の方は通常ウォークです。ご協力いただける方
よろしくをお願いします m(_)_m ゴミ袋は、岳クラブで準備します。

初心者入門ウォーキング講座

- 開催日 8月6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
- 服装 運動できる服装
- 内容 歩き方、ウォーキングには何が必要か、
準備には何があるか、ウォーキング実践 等

歩行寿命=健康寿命



8月のヨガ♪

- 【開催日】8月11日(月)
8月25日(月)
- 【場所】安達太良小学校体育館
- 【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



矢祭1800ウォーク♪ (11km)

- ★開催日 8月8日(金) ※1VV・1800対象(矢祭町)
- ★集合場所 滝川溪谷 第一駐車場
管理棟住所：大槻(おおぬかり)字滝平 72-4
- ★当日日程 9時30分～受付開始
10時00分～ウォーキング開始
- ★所要時間 渓谷を歩くのでいつもより時間がかかります。
約3時間～3時間半くらいかかります。
- ★参加費 会員 300円 一般 600円
- ★予約 必要
- ★持ってくる物 行動食(飴・チョコなど)・飲み物など
- ★コース

矢祭にある滝川溪谷を歩く11キロコースです。
前半は滝川溪谷をのぼっていきます。上り坂が続きますが遊歩道なので日陰で歩きやすいです。後半は下り坂が続きます。道は、アスファルトで日陰がないので水分補給を忘れずに！！

集合場所案内地図！



ソフトバレーはじめます！！

- 開催日 ①8月19日(火)
②8月26日(火) } 毎週火曜日夜
- 集合場所 ①あだたら体育館
②安達太良小学校体育館
- 時間 19時00分～21時00分
- 予約 必要
- 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



※毎週火曜日に実施予定なのでお気軽に来てみて下さい♪

ソフトバレーって何！？

より多くの人々が生涯を通じてバレーボールを楽しむ事ができる事を願って考案された4人制のバレーボールです。ボールが柔らかいので突き指等の心配もなく誰にでもできます♪初心者からできますので、是非ご参加ください！！

初心者歓迎！！ 運動不足解消！

吾妻山トレッキング！！ 初級～中級

- 開催日 平成26年8月12日(火)
- 定員 20名(先着順)
- 集合場所 浄土平ビジターセンター前集合(磐梯吾妻スカイライン中間地点)
※浄土平駐車場を利用される場合は環境美化費(乗用車300円)が別途必要。
TEL 0242-64-2105
- 当日日程 7:30 受付(浄土平ビジターセンター前)
8:00 出発(浄土平ビジターセンター) ⇒ 8:40 酸ヶ平 ⇒
9:30～9:40 一切経山 ⇒ 10:20 酸ヶ平 ⇒ 10:40 姥ヶ原 ⇒
11:40 東吾妻山(昼食30分) ⇒ 12:50 姥ヶ原 ⇒
13:40 浄土平ビジターセンター(解散)
- 参加費 岳クラブ会員 3,500円 一般 4,500円(ガイド代・保険料込)
- 予約 絶対必要！！
- 申込締切 平成26年8月8日(金)
- 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

魔女の瞳！



一切経山山頂



※昼食は各自お持ちください。行程が変更になる場合がありますのでご了承ください。

《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。