



岳クラブ通信

2015年 12月号



今年も年末大掃除やりますよ～!

① ゴミ拾いウォーク

② 高原広々コース5km or +αコース10km

【開催日】①12月9日(水) ②12月13日(日)

【集合場所】岳温泉観光協会2階

【当日日程】9:00~9:30 受付
9:45~ 準備体操
10:00~ ウォーキング開始

【参加費】会員300円 一般600円

【認定】I V V

【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は軍手・あればヒバサミ



ゴミ拾いウォーク

幹線道路を中心にいくつかのグループにわかれてゴミ拾いをします。特にコースは設定せずに行います。前回と同様に燃えるごみ燃えないごみと分別をしながらやります(^_^)分別していただいたのでとても片付けがスムーズに行えました!!ほんとに感謝の気持ちでいっぱいです\(^o^)/
いつもありがとうございます!そしてよろしくお願いします!m(_ _)m

高原広々コース or +αコース

山と展望所など安達太良山の眺望を望むポイントが豊富でアップダウンが少なく、見晴らしが楽しめるコースです!名前の通り広大なあだたら高原を実感してみてくださいね。

あだたら寒風吹き下ろしウォーク13km

【開催日】12月5日(土)

【集合場所】大玉村 あだたらの里直売所 駐車場は直売所裏の砂利の駐車場

住所:福島県安達郡大玉村字新田 10-1

TEL:0243-48-2317

【当日日程】9:00~9:30 受付
9:45~ 準備体操
10:00 ウォーキングスタート!

【参加費】会員300円 一般600円

【予約】必要!!

【認定】I V V

【持ち物】

飲み物(スポーツドリンク等)、行動食(飴・チョコ等)、帽子、タオル

【コース】



安達太良寒風の吹き下ろしの中、田んぼ通りを歩く13km。平坦な道なので、上り坂ほとんどありません・・・が、あだたらの寒風が何もさえぎるものがないので直撃します!なので、体温調節しやすい格好できてくださいね。

ソフトバレー！！

【開催日】12月1日(火)・15日(火)
 ※12月8日(火)・22日(火)・29日(火)
 はお休みです。
 ※人数が集まらない場合、中止になる可能性が
 ございます。ご了承ください。

【集合場所】あだたら体育館
 【時間】19:00~21:00
 【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



年忘れヨーガ

《開催日》12月7日(月)
 《場所》安達太良小学校体育館
 《時間》19:30~20:45
 《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

今年最後のヨーガ！次回は2月です。
 ヨーガをして一年の疲れを落としましょう！
 やってみたいなあ・・・と迷っている方は是非お
 勧めします★

冬はやっぱり冬山登山教室 ~はじめての雪山チャンスメニュー~

実施予定月日	実施内容	備考
12月6日(日) 14:00~15:30	机上 冬山に備えて衣類等の準備について	会場：岳温泉観光協会
12月20日(日) 9:00~15:00	実技 安達太良山他	内容 ・雪と友達になる ・安全管理 ・雪の上の歩き方 ・アイゼン歩行 ・ピッケル等の使い方 ・確保の仕方 ・エアボード体験 ・ピークハント etc. 会場 ・安達太良山 ・周辺山域他
1月17日(日) 9:00~15:00	実技 安達太良山他	
2月14日(日) 9:00~15:00	実技 安達太良山他	
3月13日(日) 9:00~15:00	実技 安達太良山他	
3月20日(日) 9:00~15:00	実技 安達太良山他	
3月27日(日) 9:00~15:00	実技 安達太良山他	

【集合場所】あだたら高原スキー場他(実施場所により変わります)
 【レンタル】ピッケル60cm・アイゼン・ストック・スノーシュー
 【各自用意】冬山スキーウェア式
 (登山靴・昼食・行動食・ジャケット・ズボン等に代わるもの)
 【参加料】机上 500円
 実技 6,000円(保険を含む)
 登山教室中の事故については、責任を負いかねますので、自己責任でご参加ください。

【お問い合わせ先】
 ベアーズマウンテン(岳温泉観光協会内)担当 かげやま
 ☎ 0243-24-2310 FAX 0243-24-2910
 メール m-kageyama@dakeonsen.or.jp

《お問い合わせ・お申し込み》

岳クラブ(岳温泉観光協会内) 〒964-0074 福島県二本松市岳温泉1-16

電話番号：0243-24-2310
 FAX : 0243-24-2911

岳クラブブログ
<http://dake-club.cocolog-nifty.com/blog/>