



# 岳クラブ通信

## 2016年 7月号



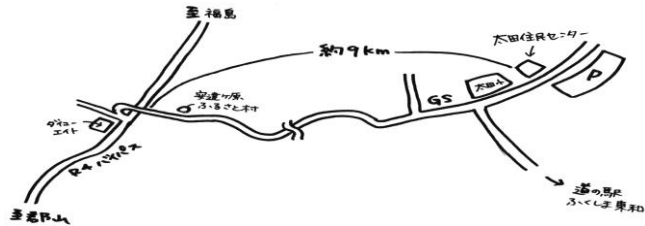
### 東和あじさいウォーク 12km

【開催日】 7月6日(水)  
 【集合場所】 太田住民センター (二本松市太田字堺田 47-1)  
 【参加費】 会員 300円 一般 600円  
 【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



【予約】 必要!  
 【持ち物】 飲み物・行動食(飴、チョコなど)  
 【認定】 I・V・V

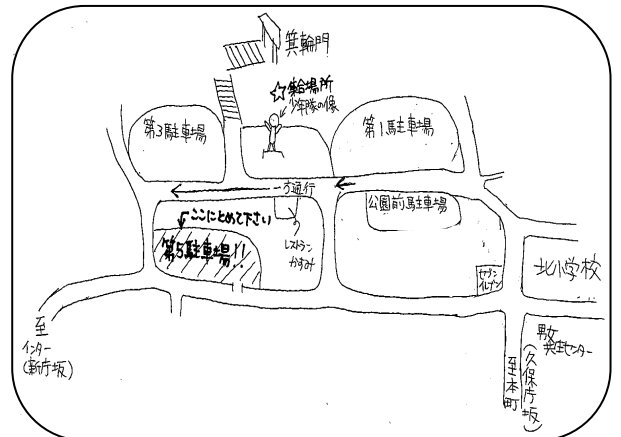
アップダウンの激しいコースです!前半はゆるーく上ったり下ったりの繰り返し、後半は上り坂が続き最後は下り坂が続きます。トレーニングとしては最高のコースだと思います。上り坂が多いけど、あじさいロードを見れば疲れが吹っ飛びます。期間限定のあじさいみんなどで楽しみましょうね。



### 二本松あじさいウォーク 10km・ショートコース 5km

【開催日】 7月16日(土)  
 【集合場所】 二本松霞ヶ城公園 少年隊の像の前  
 (スタッフが旗持って待ってまーす!)  
 【駐車場】 第5駐車場(花見ウォークの時と同じ場所です。)  
 【参加費】 会員 300円 一般 600円  
 【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

【予約】 必要!  
 【持ち物】 飲み物・行動食(飴、チョコなど)  
 【認定】 I・V・V  
 【コース】 霞ヶ城公園スタート⇒観音丘陵遊歩道  
 ⇒二本松文化センター⇒千恵子記念館⇒  
 あじさいポイント⇒城山総合体育館⇒  
 あじさいポイント⇒霞ヶ城公園ゴール!!  
 2カ所のあじさいポイントを巡るコースです。



### みんなでヨーガにチャレンジ♪

《開催日》 7月4日(月)・7月18日(月)  
 《場所》 あだたら小学校体育館  
 《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

普段使っている筋肉とは別の筋肉を動かすことによって、しなやかなボディラインが期待できるよ



### ソフトバレー!!

《開催日》 7月12日(火)  
 7月19日(火)  
 7月26日(火)

※年間スケジュールと変更になっております。

《場所》 あだたら体育館  
 《時間》 19:00~21:00  
 《持ち物》 飲み物・タオル等  
 《服装》 動きやすい服装  
 体育館シューズ



### 初心者入門ウォーキング講座



【開催日】 7月14日(木)  
 【集合場所】 岳温泉観光協会  
 【参加費】 500円  
 【当日日程】 9:30受付開始  
 10:00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  
 いるか、ウォーキング実践 等



# 7月の月例ウォーキング

## 長距離挑戦会！！16km

- 開催日 7月24日(日)
- 集合場所 岳温泉観光協会2階
- 当日日程 9:00~9:30 受付開始  
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
- 予約 必要
- 持ってくる物 飲み物・行動食(飴・チョコ)・おにぎりなどの軽食(第2グループ)
- 認定 I V V
- コース



スタートしてすぐ上り坂が続きます(途中までは山奉行コースと一緒に)ジャイカの手前を曲がってしばらく緩やかな下り坂を進み、アットホーム大玉まで降りて行きます。後半は緩やかな登り坂があります!体力を温存しておきましょう。当日は2グループに分ける予定です。第1グループは昼食休憩とりません。第2グループは途中アットホーム大玉の広場で昼食休憩をとりますので軽食をお忘れなく☆

## 安達太良周回トレッキング♪初級~中級

- 【開催日】 7月31日(日)
- 【集合場所】 あだたら高原スキー場レストハウス前(0243-24-2141)
- 【当日日程】 8:00~8:30 受付  
9:00 出発(奥岳登山口)⇒10:30 勢至平⇒11:00 くろがね小屋⇒  
12:00 安達太良山山頂(昼食休憩)⇒13:00 下山⇒14:30 山頂駅ロープウェイ乗  
車⇒14:50 奥岳到着・解散  
※ロープウェイ運休の場合は山頂駅から奥岳まで徒歩
- 【参加者】 岳クラブ会員 4,500円 一般 5,500円  
(ガイド代・ロープウェイ代・保険料込)※ロープウェイ運休時も参加費に変更はありません。
- 【所要時間】 6時間(ロープウェイ運休の場合は7時間)
- 【予約】 絶対必要!!
- 【定員】 20名

※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。

登りはくろがね小屋経由で山頂を目指します。下りはロープウェイでラクラクです♪  
昨年は旅する蝶、アサギマダラに会えましたよ!  
今年も会えるかな?



## 岳クラブ体力測定会

- 開催日 7月25日(月)
- 集合場所 岳温泉観光協会2階
- 参加費 岳クラブ会員500円 一般1,000円(計測諸費用含む)
- 当日日程 受付 9:00~9:30  
準備体操 9:45~  
測定開始 10:00~
- 内容 2kmの平坦なコースをウォーキングし、ゴール時の心拍数や所要時間から持久力の指標などの結果を導き出します。自分の体力レベルを客観的に知ることができます。
- 予約 必要
- 持ち物 飲み物
- 服装 運動できる服装



《お問い合わせ・お申込み》  
〒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)  
TEL: 0243-24-2310 FAX: 0243-24-2911  
岳クラブブログ <http://dake-club.cocolog-nifty.com/blog/>