



岳クラブ通信

2016年 8月号

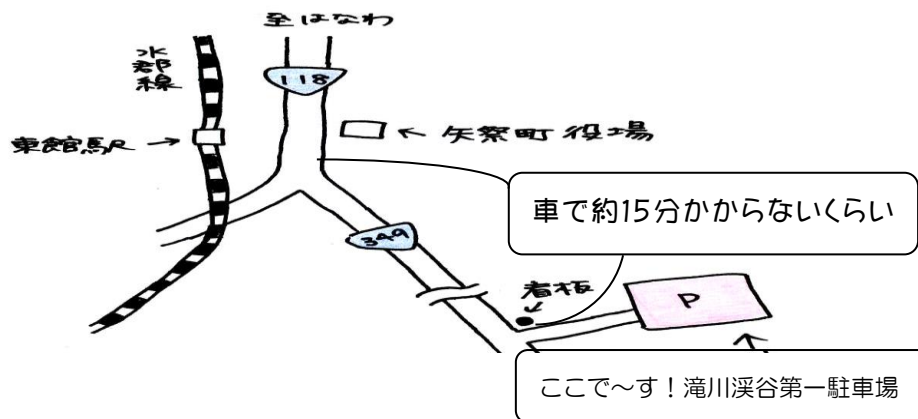


矢祭ウォーク 11km

- 【開催日】8月24日(水)
- 【集合場所】滝川溪谷 第一駐車場
管理棟住所：大拱(おおぬかり)字滝平 72-4
- 【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
- 【所要時間】溪谷を歩くのでいつもより時間がかかり、3時間から3時間半くらいかかります。
- 【予約】必要!
- 【持ち物】飲み物・行動食(飴、チョコなど)・雨具・2グループの人は昼食
- 【認定】IVV
- 【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。去年は、午後から雨が降りました。溪谷を抜けたあとの道は、アスファルトで日陰がないので水分補給を忘れずに!! 昼食を食べないで行く1グループと昼食をとる2グループに分けます。ちなみに遊歩道の終わりには蕎麦屋さんがあります!



集合場所案内地図!



銚子ヶ滝→船明神→奥岳縦走トレッキング!

中級~上級

- 【開催日】8月10日(水)
- 【集合場所】岳温泉観光協会 (0243-24-2310)
- 【当日日程】7:00 受付(岳温泉観光協会)
7:15 出発 バス移動⇒8:00 石筵登山口出発⇒11:40 船明神分岐⇒
12:15 安達太良山山頂⇒昼食⇒12:45 下山⇒13:15 仙女平分岐⇒
13:45 山頂駅ロープウェイ⇒14:00 奥岳登山口 バス移動⇒
14:30 岳温泉観光協会着 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】おおよそ7時間(ロープウェイ運休の場合は8時間)
- 【予約】開催日の2日前までに要予約!!
- 【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。



8月3日 (水) 水のきらめきコース4.5km&+αコース10km

8月20日 (土) 万葉浪漫コース7km&+αコース10km

- 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
- 予約 不要
- 待ってくる物 飲み物・行動食(飴・チョコ)
- 認定 I V V



水のきらめき4.5km&+α10kmコース

夕日丘まで登り、立石山の神の方を行く水のきらめきコース! 10kmの人はそこから牧草地の中を歩いて協会に戻ります。

万葉浪漫コース7km&+αコース10km

びっくり坂を上りスカイピアに行き、万葉浪漫コースはスカイピアから協会に戻り、10kmコースは、スカイピアのウッドチップコースを行き協会に戻ります!

ヨーガ教室

- 《開催日》8月1日(月)・8月22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



岳クラブ体力測定会

- 開催日 8月29日(月)
- 集合場所 岳温泉観光協会2階
- 当日日程 受付9:00~9:30
準備体操9:45~
測定開始10:00~
- 参加費 岳クラブ会員500円
一般1,000円(計測諸費用含む)
- 予約 必要
- 持ち物 飲み物
- 服装 運動できる服装
- 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。

ソフトバレー!!!

《開催日》8月9日(火)、23日(火)、30日(火)

※人数が集まらない場合、中止になる可能性があります。ご了承ください。

- 《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 8月9日(火) ※今月は火曜日です!
- 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

《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/>