



# 岳クラブ通信

## 2016年 9月号



### 9月の月例ウォーキング

#### ①長距離挑戦会☆20km

- 【開催日】9月22日(木・祝)
- 【集合場所】岳温泉観光協会
- 【当日日程】8:00~8:30 受付  
8:45~ 準備体操  
9:00~ 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】必要
- 【持ち物】飲み物・行動食(飴やチョコ)・タオル・帽子
- 【コース】はじめは平坦な道が続き、風花からパノラマコースの一部を歩きます。ひのき山コースを進そのまま山奉行・県民の森コースへ。最後の4mはゆるい上り坂です。当日はグループ歩行の定で第1グループは休憩をとりません。(小休はとります)第2グループは途中アットホームおたまの広場で休憩をとりまますので昼食をおれなく!

※日程が年間スケジュールより変更になりました!

#### ②ゴミひろいウォーク10km

- 【開催日】9月18日(日)
- 【集合場所】岳温泉観光協会
- 【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
- 【持ち物】飲み物、行動食(飴やチョコ)、帽子、タオル、軍手、あればヒバサミ
- 【コース】幹線道路を中心いくつかのグループに分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。今回も燃えるゴミと燃えないゴミを分別したいと思しますので、ご協力よろしくお願いします!

### あだたら縦走トレッキング!! 奥岳⇒沼尻 中級

- 【開催日】9月28日(水)
- 【定員】20名(先着順)
- 【集合場所】岳温泉観光協会
- 【当日日程】7:45 受付  
8:00 岳温泉観光協会出発 ~バス移動~ 8:30 奥岳登山口 ロープウェイを利用して山頂駅へ  
9:00 薬師岳 == 9:30 仙女平分岐 == 10:30 安達太良山山頂 == 10:50 牛の背 == 11:15 鉄山 == 11:30~12:00 鉄山避難小屋(昼食) == 13:00 胎内岩 == 14:00 湯の花採取場 == 14:20 沼尻登山口  
沼尻登山口より沼尻温泉(田村屋旅館)まで徒歩  
15:20 沼尻温泉発 ~バス移動~ 16:00 岳温泉観光協会着
- 【参加費】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】約8時間(ロープウェイ運休の場合は奥岳登山口から山頂駅まで徒歩のため9時間)
- 【予約】絶対必要!!(3日前までに)
- 【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

※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。

### うらばんだい散策! 16kmコース♪ & 桧原湖一周ウォーク! 32kmコース

- 【開催日】9月14日(水)
- 【集合場所】休暇村裏磐梯多目的広場駐車場 ※休暇村の駐車場にはとめないようご注意ください。  
住所 福島県耶麻郡北塩原村檜原 電話番号 0241-32-2421
- 【当日日程】8:00~8:30 受付  
8:45~ 準備体操  
9:00~ ウォーキング開始
- 【参加費】会員 300円 一般 600円
- 【予約】必要
- 【持ち物】行動食(飴・チョコなど)・飲み物など・帽子・タオル

#### うらばんだい散策16kmコース

桧原湖・五色沼の自然探勝路をこれでもか!というくらい自然を満喫するコース♪湖越しに磐梯山を望む絶景ポイントあり!多少アップダウンあります!

#### 桧原湖一周32kmコース

32kmコースは桧原湖を一周します。アップダウンもありますが、景色を見ながらみんなで歩きましょう!

# 岳クラブ体力測定会

- 開催日 9月23日(金)
- 集合場所 岳温泉観光協会
- 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。

測定結果を後日お送りします！  
同年代の平均値と比べ、自分がどの位のレベルか知ることができます。  
前回と結果を比較もできますので、何回か測定してみましょう♪

## 一緒にやろう♪ソフトバレー！！

【開催日】 9月6日(火)・13日(火)・20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。

- 【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

初心者歓迎！

ソフトなボールを使うので、安全に誰でも気軽に出来ますよ♪



## 初心者入門ウォーキング講座

- 開催日 9月6日(火)
- 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・タオル・帽子
- 服装 運動できる服装
- 内容 自分の歩き方を再確認して、体に負担のかからない歩き方を実践したり、ウォーキングを始めるには何が必要かなどを学んでいきます。



## ヨーガで汗を流そう♪

- 【開催日】 9月5日(月)・9月19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



ヨーガは自律神経を整える効果があるので、心が安定し冷え症なども良くなります★  
ダイエット、柔軟性アップ、シェイプアップも期待できる！！

## ノルディックウォーキングはじまるよ~♪

後半全6回シリーズ！！

- 【開催日】 9月 12日(月)・9月26日(月)  
10月 3日(月)・10月17日(月)  
11月 7日(月)・11月21日(月)
- 【集合場所】 岳温泉観光協会
- 【参加費】 岳クラブ会員 300円/回  
一般 600円/回
- 【当日日程】 9:00~9:30 受付  
9:45~ 準備体操  
10:00~ノルディックウォーキング開始
- 【予約】 必要
- 【持ち物】 飲み物・タオル・帽子  
※1回参加から受け付けておりますが、全6回を受講することをお勧めします！  
※ポールはレンタル出来ますので受付の際にお申し付け下さい。

《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)

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/>