

岳クラブ通信

DAKE-CLUB NEWS LETTER

令和4年度5号(12月~1月)



写真:十二支めぐりウォーク

Vol.05



今年も残すところあと2ヶ月ですね!皆さんは今年一年どんな年でしたか?私は岳クラブマネージャーに就いてから、皆さんと県内や岳温泉をウォーキングし、素晴らしい景色を沢山見ることができました。四季折々の福島を存分に楽しむことが出来ました!また今年はヨーガ教室を午前中に開催し、参加者の皆様と交流出来たことも嬉しく思います。来年度も岳クラブで皆さんと運動できることを楽しみにしています☆

掲載イベントのお問い合わせ先

- 主催 総合型地域スポーツクラブ 岳クラブ(岳温泉観光協会内) ●担当 共戸
- メール dake-club@dakeonsen.or.jp ●電話 0243-24-2310

掲載の各イベントは諸般の事情で中止になる場合がございます

2022年12月・2023年1月のイベント

対象者:健康で体力に自信のある方

ウォーキング 環境美化ウォーク

12/2(金) 12/1(木)に変更です!

要予約(前日まで)

受付9:00~ 準備体操9:45~ スタート10:00~
グループに分かれ、幹線道路を中心にゴミ拾いをします。ゴミ袋はこちらで準備しますので、軍手と火ばさみをお持ちください☆
おやつの準備の為、事前予約にご協力をお願いいたします。

集合場所

岳温泉観光協会

参加費

一般:600円 会員:300円

定員

40名

コース

10km

持ち物

飲料水・タオル・帽子・行動食

軍手・火ばさみ

IVV認定

ウォーキング

十二支めぐりウォーク

12/14(水)

要予約(前日まで)

受付9:00~ 準備体操9:45~ スタート10:00~
岳温泉街にある、十二支の絵が彫られている石柱を巡る「十二支めぐり」。版画の刷り巡りも可能で、希望の方には専用フアイル(+500円)&馬廐とインクの無料貸出できます♪(※刷り巡りの方は5km班となります)10kmコースは後半イノセントエイジジ方面を歩きます。

集合場所

岳温泉観光協会

参加費

一般:600円 会員:300円

定員

40名

コース

5km・10km

持ち物

飲料水・タオル・帽子・行動食

IVV認定

ウォーキング

万葉浪漫コース

12/22(木)

要予約(前日まで)

受付9:00~ 準備体操9:45~ スタート10:00~
岳温泉を出発し、スカイピアまで行って帰ってくる安達太良山の展望を楽しめるコースです!7kmのみですが、ペースに合わせて班分けをします!

集合場所

岳温泉観光協会

参加費

一般:600円 会員:300円

定員

40名

コース

7km

持ち物

飲料水・タオル・帽子・行動食

IVV認定

ウォーキング

あだたら寒風吹き下ろしウォーク

1/16(月)

要予約(前日まで)

受付9:00~ 準備体操9:45~ スタート10:00~
田んぼ通りを歩く13km。平坦な道なので、上り坂はほとんどありません!...が、安達太良の寒風をさえぎるものが何もないので直撃です!!寒さを吹き飛ばし元気にみんなまで歩きましょう!体温調節しやすい服装で来てください!

集合場所

体操場所:大玉村 あだたらの里
※駐車場は必ずPLANT5にお停めください

参加費

一般:600円 会員:300円

定員

40名

コース

13km

持ち物

飲料水・タオル・帽子・行動食

IVV認定

ウォーキング

城下町菓子ウォーク

1/28(土)

要予約(前日まで)

受付9:00~ 準備体操9:45~ スタート10:00~
2班にわかれ、二本松市の和・洋菓子屋さんを巡り歩きます!自分好みのスイーツを探しながらウォーキングをしませんか?予約者限定で、和菓子のお土産付きです!

集合場所

霞ヶ城公園第1駐車場

参加費

一般:600円 会員:300円

定員

40名

コース

5km・10km

持ち物

飲料水・タオル・帽子・行動食

IVV認定

ヨーガ

飯田先生のヨーガ教室

12/12(月)・1/23(月)

要予約(前日まで)

ヨーガ教室 19:30~20:30
一日の終わりに、ヨーガで心身整えませんか?!ヨーガをした後は岳温泉に入って疲れを癒し、帰って寝るだけコース!運動+温泉でぐっすりと質の良い眠りにつきましょう!

集合場所

空の庭リゾート

TEL:0243-24-2306

参加費

一般:1,000円 会員:800円

定員

20名

持ち物

飲料水・タオル

(ヨーガマット無料貸出あり)

岳温泉観光協会HP

<https://www.dakeonsen.or.jp/>



岳クラブFacebook

<https://www.facebook.com/dakeclub>



岳クラブInstagram

https://www.instagram.com/dake_club/



冬場の運動不足解消に！

整骨院の先生に教わる はじめての体幹トレーニング

も〜い〜くつね〜る〜と〜こたつでゆっくりお正月〜♪
なんてのも良いですが！！体幹トレーニングをして、自分の今の体の状態を知り、バランス感覚を意識する機会にしませんか？トレーニングと聞くと敷居が高いかもしれませんが、はじめての方向けですので、ぜひ気軽にご参加下さい☆

【開催日】 12月10日（土）

【当日日程】 9：30～受付

10：00～11：30（90分）受講

11：45 終了

【参加費】 無料

【定員】 20名

【予約】 12月3日（土）まで

【集合場所】 安達太良小学校 体育館

福島県二本松市岳温泉 1丁目 177番-1

※駐車場は安達太良小学校グラウンドに御停めください。

【講師】 古川 繁 氏

（福島県スポーツ協会認定アスレティックトレーナー）

【予約連絡先】 岳クラブ（岳温泉観光協会内）担当 ししど

☎0243-24-2310 FAX0243-24-2910

スノーシューで冬山散策（初級）

あだたら高原スキー場で行う冬のアクティビティ。道具の使い方・歩き方をガイドが丁寧に説明しますので、初心者の方でも安心です♪冬にしか体験出来ない安達太良山を、存分に楽しみましょう！

※天候状況等により変更や中止の場合有り

【開催日】 1月21日（土）

【参加費】 一般3,000円 会員 2,000円（保険料・ガイド料含む）

レンタル代：スノーシュー 一般1,500円 会員800円

ストック 一般500円 会員300円

ブーツレンタルの場合はあだたらリゾートにて別途費用

【集合場所】 あだたら高原スキー場 レストハウス内 食堂ストロブ周辺

【時間】 受付開始： 9：30～

講習開始： 10：00～

【募集人数】 10名（定員になり次第締め切ります）

【申し込み】 必要（完全予約制）

【持ち物】 防寒具（ウェア上下）・登山靴・手袋・帽子・行動食・サンゲラス・ロングスパッツ・スノーシュー・ストック（レンタルもあります）



麹屋さんから教わる、こうじの楽しみ方

～アルコールフリーの甘酒・みそまる・アレンジレシピ等

【開催日】 2023年1月24日（火）

【集合場所】 二本松市民交流センター二階創作スタジオ

住所：福島県二本松市本町2丁目3-1

【時間】 9:30受付 10:00スタート～12:00終了

【予約】 1月17日（火）まで

【定員】 20名まで

【参加料】 1,000円（材料費含む）

【持ち物】 エプロン・手拭きハンカチ

【講師】 (有) 麹和田屋