

岳クラブ通信

令和5年12月～1月



12/1(金) 環境美化ウォーク

受付9:00 / 準備体操9:45 / 10:00~12:00

集合場所 岳温泉観光協会

10km IVV認定

参加費 会員 300円 / 一般 600円

定員 なし 申込締切 前日まで

持ち物 飲料水・タオル・帽子・火ばさみ・軍手

備考 いつも環境美化にご協力いただきありがとうございます。今年度2回目の開催です。普段歩いているウォーキングコースのゴミ拾いと花いっぱい運動で植えた花の撤去を行います。

12/7(木) 岳ちゃんこウォーク

受付9:00 / スタート9:30~11:30
岳ちゃんこ開始12:00~

集合場所 岳温泉観光協会

7km IVV認定

参加費 会員 2,300円 / 一般 2,600円
※ウォークのみは300円

定員 ちゃんこ鍋 限定20名
ウォークのみ 定員20名 申込締切 12/5(火)まで

持ち物 飲料水・タオル・帽子・行動食

備考 岳温泉街で歩いた後に、よろずやでちゃんこ鍋を食べてポッカポカになりましょう！
限定20名ですが、ウォークのみの参加も可能とします。

12/11(月) 飯田先生の ヨガ教室

19:30~20:30

集合場所 マウントイン ☎0243-24-5234

参加費 会員 800円 / 一般 1,000円

定員 20名 申込締切 前日まで

持ち物 飲料水・タオル (ヨガマット無料貸出)

備考 一日の終わりにヨガで心身を整え、運動後は温泉に入って疲れを癒しましょう。

12/13(水) ~整骨院の先生に教わる~ サポーターの活用法と けが予防のストレッチ講座

受付9:00 / 9:30~11:00

集合場所 マウントイン ☎0243-24-5234

※駐車場は岳温泉無料駐車場をご利用ください

参加費 会員 300円 / 一般 600円

定員 40名 申込締切 前日まで

持ち物 飲料水・タオル・動きやすい服装・現在使用しているサポーター等あればご持参下さい。

備考 整骨院の先生をお迎えし、サポーターやテーピングの使い方、けが予防のストレッチ実技を行います。

※本イベントは公財) 福島県スポーツ協会のスポーツ医事・トレーニング相談事業を活用しています。

12/17(日) 会員限定 お料理教室 紅白まんじゅう作り

受付13:30 / 14:00~15:30

集合場所 岳温泉観光協会



参加費 会員 2,000円
(小学生以上同料金、未就学児要相談)

定員 6名 申込締切 12/11(月)まで

持ち物 エプロン・三角巾・タオル・マスク

備考 岳温泉の玉川屋さんにて「自宅でもできる、紅白まんじゅう」の作り方を教えて頂きます！
蒸したてのまんじゅうも試食できますよ♪
岳温泉観光協会に集合して皆さんで玉川屋まで移動します！

12/19(火) 忘年ウォーク

受付9:00 / 準備体操9:45 / 10:00~12:00

集合場所 岳温泉観光協会

5・10km

参加費 会員 300円 / 一般 600円

IVV認定

定員 なし 申込締切 前日まで

持ち物 飲料水・タオル・帽子・行動食

備考 岳クラブの歩き納めウォーキングです！
温泉神社でお参りし、岳温泉に点在している12支を巡り歩きます。

お問い合わせ先

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 / 宍戸・旗山

福島県二本松市岳温泉1-16
TEL: 0243-24-2310
FAX: 0243-24-2911

岳温泉観光協会

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



岳クラブInstagram

http://www.instagram.com/dake_club/



岳クラブFacebook

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



1/10(水) 運動不足改善ウォーク①

受付9:00 / 準備体操9:45 / 10:00~11:30

5km IVV認定

- 集合場所** 本宮運動公園 みんなの原っぱ運動公園
※入口から道なりに進み、テニスコート脇を通った先
- 参加費** 会員 300円 / 一般 600円
- 定員** 40名 **申込締切** 前日まで
- 持ち物** 飲料水・タオル・帽子・行動食
- 備考** 本宮運動公園 「みんなの原っぱ運動広場」をスタートし、公園内をあるきます！
※駐車場はみんなの原っぱ運動広場の目の前です。奥から順に駐車をお願いします。

1/14(日) お料理教室 紅白まんじゅう作り

受付13:30 / 14:00~15:30



- 集合場所** 岳温泉観光協会
- 参加費** 会員 2,000円 / 一般2,500円
(小学生以上同料金、未就学児要相談)
- 定員** 6名 **申込締切** 1/9(火)まで
- 持ち物** エプロン・三角巾・タオル・マスク
- 備考** 岳温泉の玉川屋さんにて「自宅でもできる、紅白まんじゅう」の作り方を教えて頂きます！蒸したてのまんじゅうも試食できますよ！岳温泉観光協会に集合して皆さんで玉川屋まで移動します！

1/18(木) 運動不足改善ウォーク②

受付9:00 / 準備体操9:45 / 10:00~12:30

集合場所 二本松文化センター (遊歩道側の駐車場) **5・10km**
IVV認定

参加費 会員 300円 / 一般 600円

定員 40名 **申込締切** 前日まで

持ち物 飲料水・タオル・帽子・行動食

備考 5kmは二本松文化センターをスタートし、二本松観音丘陵遊歩道を歩いて霞ヶ城公園を往復。10kmは5kmのコースに加えて、霞ヶ城本丸まで足を伸ばします。※積雪状況に応じて、距離が短くなる可能性があります。

1/22(月) 飯田先生の ヨーガ教室

19:30~20:30

集合場所 マウントイン ☎0243-24-5234

参加費 会員 800円 / 一般 1,000円

定員 20名 **申込締切** 前日まで

持ち物 飲料水・タオル (ヨーガマット無料貸出)

備考 一日の終わりにヨーガで心身整え、運動後は温泉に入って疲れを癒しましょう。

1/27(土) スノーシューで冬山散策 (初心者向け)

受付9:00 / 準備体操9:30 / スノーシュー散策9:45~12:00

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前

定員 10名 **申込締切** 1/22(月)まで
※締切後のキャンセル料500円

持ち物 防寒具(ウェア上下)・ハイカット登山靴・手袋・帽子・行動食・サングラス・ロングスパッツ・スノーシュー・ストック
※レンタルあり、装備についてはお気軽にご相談下さい

参加費 会員 2,000円 / 一般 3,000円
(保険料・ガイド代込)

備考 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！冬にしか体験できない安達太良山を存分に楽しみましょう！

レンタル

☆スノーシュー
会員800円 / 一般1,500円

☆ストック
会員300円 / 一般500円

※ブーツレンタルの場合
あだたら高原リゾートにて別途費用

お知らせ

☆「モルック交流大会」参加者募集中！

岳クラブが加盟している 県北地区総合型地域スポーツ連絡協議会の交流イベントとして、モルック交流大会が行われます。ご参加希望の方は、岳クラブ事務局までご連絡ください！

12月10日 (日)

場所：まゆみアリーナ (本宮市関下東原5-1)

時間：受付9:00 / 開会式9:15 / スタート9:45~

参加費：大人 (中学生以上) 300円 小学生100円

※未就学児無料

持ち物：タオル・飲み物等 (参加記念でミニタオル・飲み物がもらえます)

申込締切：11月30日 (木)