



岳クラブ通信

令和7年8月～9月



8/8(金) ひのき山コース

受付9:00 / 準備体操9:50 / ウォーク10:00~

集合場所 岳温泉観光協会 **7km** **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・熊鈴

備考 JICA横のひのき山コースを歩きます。森の中に入るので虫よけ対策を宜しくお願い致します。※雨の場合はコース変更あり

8/11(月) 飯田先生のヨガ教室

19:30~20:30



マウントイン ☎0243-24-5234
駐車場は岳温泉ニコニコ広場をご利用ください(住所:二本松市岳温泉1丁目7)

集合場所 **参加費** 会員1000円/一般1500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(無料貸出あり)

備考 ヨガで心身共に整え、汗を流した後は温泉に入ってリフレッシュしましょう。

8/28(木) 早朝あだたら カントリーウォーク

年間スケジュール8/26(火)より日程変更

受付5:30 / 準備体操5:50 / ウォーク6:00~

集合場所 安達太良カントリークラブ第二駐車場
住所:二本松市雄平台15 ☎24-2111

参加費 会員 300円 / 一般 600円 **約8km** **IVV認定**

定員 40名 **申込締切** 8/21(木)まで

持ち物 飲料水・タオル・帽子・行動食

備考 絶景のロケーションの中ふっかふかのフェアウェイを15ホール歩きます。普段は立ち入る事の出来ないゴルフコースで楽しく歩きましょう。**朝食希望の方は、8/21(木)までご連絡下さい。朝食定食:1200円(税込)**

8/25(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
駐車場は岳温泉ニコニコ広場をご利用ください(住所:二本松市岳温泉1丁目7)

参加費 会員1,000円/一般1,500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(無料貸出あり)

備考 ヨガで心身共に整え、汗を流した後は温泉に入ってリフレッシュしましょう。

8/13(水) 一切経山ハイキング

受付9:00 準備運動9:40 スタート10:00

集合場所 兔平駐車場(福島市土湯温泉町鷲倉山)
※浄土平駐車場から南に1kmの場所にあります

参加費 会員 1500円 / 一般 2000円 (保険料込) **※キャンセル料500円**

定員 20名 **申込締切** 8/3(日)まで

持ち物 雨具・トレッキング靴・着替え・飲料水・タオル・帽子・行動食・要昼食

備考 頂上から「魔女の瞳」と呼ばれる五色沼を眺めることが出来る、一切経山。山頂からの吾妻連峰の展望も素晴らしいですよ！暑さ対策、十分な飲み物持参をお忘れなく！



イベント予約

岳クラブのイベント予約はQRコードから⇒⇒
※電話での受付も可能です

お問合せ先

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

8月イベント申込用



9月イベント申込用



9/2(火) 曼殊沙華ウォーク

受付9:00 / ウォーク10:00~12:00

集合場所 二本松文化センター/福島県二本松市榎戸1丁目92番地
※遊歩道脇に停めて下さい

参加費 会員 600円 / 一般 900円
※曼殊沙華協力金(300円)込み **6km** **IVV認定**

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 安達ヶ原ふるさと村の曼殊沙華を見にいきましょう。

9/8(月)
9/22(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
駐車場は岳温泉ニコニコ広場をご利用ください(住所:二本松市岳温泉1丁目7)

参加費 会員1000円/一般1500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(無料貸出あり)

備考 ヨガで心身共に整え、汗を流した後は温泉に入ってリフレッシュしましょう。

9/13(土) 安達太良高原パノラマコース

受付9:00 / 準備体操9:50/10:00~12:30

集合場所 岳温泉観光協会 **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 緩やかにアップダウンのあるコース。ちょうどいいくらいに汗をかき、足腰を鍛えられます。天気が良ければ安達太良山を一望できるかも♪

9/8(月) ノルディック 9/22(月) ウォーキング教室

受付9:00 / スタート10:00~12:00

集合場所 岳温泉観光協会 **5km** **IVV認定**

参加費 会員 500円 / 一般 1,000円(1回あたり)
※お得な回数券あり

定員 20名
(最少催行人数3名) **申込締切** 前日まで

持ち物 飲料水・タオル・帽子・行動食・ポール・ウエストポーチ※ポールレンタルあり

備考 専用ポールを使用し足腰やひざの負担を軽減しながら歩くことができます。姿勢も良くなり脂肪燃焼や首肩コリの解消にも効果的!

9/27(土) 安達太良山火山見学会

受付7:30 / スタート8:00 / 下山15:30(予定)

集合場所 あだたら高原スキー場 ロープウェイ乗り場前 ※水色の手旗が目印となります。

参加費 会員 7,000円 / 一般 8,000円 (保険代・ガイド代・ロープウェイ代込み) **講師** 茨城大学名誉教授 藤縄明彦 氏

定員 20名 **申込締切** 9/13(土)まで
※キャンセルポリシーは専用チラシをご覧ください

持ち物 雨具・防寒具・トレッキング靴・着替え・飲料水・タオル・帽子・行動食・**要昼食**・トレッキンググローブ・トレッキングポール(必要な方)・筆記用具・メモ用紙

コース (予定)山麓駅~薬師岳パノラマパーク~仙女平分岐~大斜面~山頂手前~矢筈ヶ森分岐~安達太良山山頂~山頂駅~山麓駅

備考 藤縄明彦先生をお迎えし安達太良山山頂部・沼ノ平火口付近で火山のお話をさせていただきます。堆積物・地形から噴火の様子を思い浮かべましょう。



おしらせ

熱中症警戒アラート発令時について

熱中症警戒アラートが「福島県」に発令された場合、皆様の安全を考慮し、イベントが「中止」となる場合がございます。中止の際はイベント予約者のみ中止のご連絡をします。

ご参加の際は「事前予約」にご協力をお願いいたします!

熱中症予防&対策

予防

1. こまめな水分補給(電解質を含む飲み物も効果的)
2. 直射日光を避ける(通気性、吸湿性の良い衣服を選ぶ。帽子や日傘を使う)
3. エアコンや扇風機の活用(室内の温度を適切に保つ)
4. 適度な休憩(長時間の外出や運動を避け適度に休憩を挟む)
5. 栄養バランス(ビタミンやミネラルを意識的に摂取する)
6. 体調の管理(少しでも異変を感じたら早めに対策を取る)

対策

1. 涼しい場所に移動
2. 衣服を脱ぎ体を冷やす
3. 水分や塩分の補給