

**企画** 保健師が同行するので初心者でも安心♪  
**ビギナーズウォーキング**

【日時】 11月13日(月) 9:30～13:00  
【コース】 西山～白禿山コース  
【集合場所】 上山城かかし茶屋

**月1企画** 自分の体について知ることから始めよう  
**MY BODY CHECK DAY**

【日時】 11月20日(月) 9:30～12:30  
【コース】 葉山コース  
【集合場所】 三友エンジニア体育文化センター

今月は豪華3本立て！  
①体組成計…筋肉量や体脂肪率、体型チェック  
②骨密度計…骨粗しょう症の危険がないかチェック  
③血管年齢測定…動脈硬化の指標・血管老化度をチェック  
自分の体について知ること、今後の食生活や運動習慣に活かせる健康づくりのヒントを学びましょう。

**健康の秋 真っ只中!** **コラボウォーキング**

ウォーキング途中のお楽しみおやつや協賛企業による豪華賞品が当たる抽選会など内容盛りだくさんのコラボウォーキングは今月でラストです。お見逃しなく～！！

**第4弾** 横戸 長兵衛 上山市長 in クアの道宮生

【日時】 11月18日(土) 9:30～13:00  
【集合場所】 宮生地区公民館 上山市下生居字屋敷前288番  
【申込期限】11月10日(金) 【参加費】 500円

**\*要申込 定員 50名**

**第5弾** **SUNTORY in 葉山**

【日時】 11月23日(木・祝) 9:30～13:30  
【集合場所】 南小学校体育館 【申込期限】 11月17日(金)  
【参加費】(大人) パス・回数券あり… 1500円  
パス・回数券なし… 2000円  
(子ども) 1500円 ※昼食・おやつが不要な場合は無料

**\*要申込 定員 30名**

※2日前～当日までのキャンセルは、キャンセル料がかかります。

**企画** 紅葉真っ盛りの里山へ出かけよう  
**秋のロングコース祭り**

今月は歩き応え十分のロングコースが盛りだくさん！ふかふかの落ち葉の上を歩くことができるのも、この季節ならではの楽しみ方です★

★1. 三吉山山頂～葉山コース

【日時】 11月3日(金・祝) 9:30～14:00  
【集合場所】 三吉山駐車場  
【オプション料金】 300円 ◆昼食持参

★2. 西山三山巡り

【日時】 11月11日(土) 9:30～14:00  
【集合場所】 上山城かかし茶屋  
【オプション料金】 300円 ◆昼食持参

★3. 葉山ロングトレイル

【日時】 11月19日(日) 9:30～15:00  
【集合場所】 三友エンジニア体育文化センター  
【オプション料金】 300円 ◆昼食持参

## 毎日ウォーキング料金のご案内

ウォーキングパス・回数券をお持ちでない方は、下記の料金がかかります。ウォーキングパス・回数券は当日の担当ガイドよりお求めください。企画・プラスの日は、別途オプション料金がかかります。

	料金(ガイド料、保険料)	企画・プラス時の料金	備考
ウォーキングパス(1ヶ月間有効)	1枚 2,000円 6枚 8,000円	オプション料金のみ(有効期限内)	本人のみ有効
回数券(4回分)	2,000円		お友達と分け合ってもOK
年間パス	15,000円		本人のみ有効
市民限定おためし	1回 500円	500円+オプション料金	

《申し込み・お問い合わせ先》

上山市役所 クアオルト推進室 TEL.023-672-1111(代) 内線226



# 毎日ウォーキングカレンダー 11月

	日	月	火	水	木	金	土
日にち				1	2	3	4
イベント名	クアオルト体力測定会を開催します！					企画	
コース	■日時 11月5日(日)・10日(金) 参加無料			虚空蔵山北堰	西山	三吉山山頂～葉山	虚空蔵山山頂
体力度	※時間は下からお選びください。(所要時間 約50分)			2	3	5	4
集合	①10:00 ②10:30 ③11:00 ④11:30			9:30	9:30	9:30	9:30
終了	⑤13:30 ⑥14:00 ⑦14:30 ⑧15:00			12:30	12:30	14:00	12:30
集合場所	■場所 三友エンジニア体育文化センター			上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋
	■申込 10月31日(火)までクアオルト推進室へ						
日にち	5	6	7	8	9	10	11
イベント名					クアオルトの日		企画
コース	葉山	三吉山山頂	西山	三吉山中腹	虚空蔵山山頂	葉山	西山三山巡り
体力度	3	4	3	3	4	3	5
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
終了	12:00	12:30	12:30	11:30	12:30	12:00	14:00
集合場所	三友エンジニア 体育文化センター	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋	三友エンジニア 体育文化センター	上山城かかし茶屋
日にち	12	13	14	15	16	17	18
イベント名							コラボ 上市市長
コース	三吉山山頂	西山～白禿山	三吉山中腹	虚空蔵山北堰	西山	虚空蔵山山頂	クアの道 宮生
体力度	4	4	3	2	3	4	3
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
終了	12:30	13:00	11:30	12:30	12:30	12:30	13:00
集合場所	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	宮生地区公民館
日にち	19	20	21	22	23	24	25
イベント名	企画				コラボ サントリー(株)		
コース	葉山ロングトレイル	葉山	三吉山山頂	虚空蔵山山頂	葉山	三吉山中腹	西山
体力度	体力に自信がある人限定	3	4	4	3	3	3
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
終了	15:00	12:30	12:30	12:30	13:30	11:30	12:30
集合場所	三友エンジニア 体育文化センター	三友エンジニア 体育文化センター	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋	南小学校体育館	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋
日にち	26	27	28	29	30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">                     悪天候により各種警報が出た場合は中止となります。開催状況については上市市ホームページにてご確認ください。                      上市市ホームページは <a href="#">こちら</a> </div> 	
イベント名							
コース	三吉山山頂	虚空蔵山山頂	葉山	西山	虚空蔵山北堰		
体力度	4	4	3	3	2		
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30		
終了	12:30	12:30	12:00	12:30	12:30		
集合場所	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋	三友エンジニア 体育文化センター	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋		

プラス・企画ウォーキングのオプション料金等の詳細は裏面でご確認ください。

- 【体力度について】 ▶ 体力度1(少ない体力)～体力度5(大変大きな体力)を参考にしてコースを選んで下さい。
- 【 初心者マーク】 ▶ 初参加で体力に自信のない方、普段運動を全く行わない方におすすめのコース・企画です。
- 【子ども料金】 ▶ 小学生以下参加費は無料。ただしオプション料金が設定されている日は、別途オプション料金が発生します。
- 【服装・持ち物】 ▶ 歩きやすい靴、温度調節がしやすく脱ぎ着しやすい服装、手袋・帽子など防寒具。リュック、タオル、雨具、飲み物。
- 【お断り】 ▶ 天候や参加者の体力によってはコースを変更する場合があります。けがや体調不良は自己責任となります。
- 【ガイドについて】 ▶ ドイツの気候性地形療法、運動生理学等を学び、試験に合格した専任ガイドがご案内します。また上級救命講習を受講しており、安全管理には十分に配慮します。