



10月はクアオルト推進月間です 毎日ウォーキングカレンダー10月



	日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2 <small>かかし祭りで使えるお買物券付き!</small>	3	4 <small>かかし祭りで使えるお買物券付き!</small>	5 <small>参加費無料</small>	6 <small>かかし祭りで使えるお買物券付き!</small>	7 *要申込
イベント名				企画	クアの道		コラボ 山形パナソニック(株)
コース	三吉山山頂	西山	葉山	虚空蔵山山頂	山元コース	虚空蔵山北堰	坊平
体力度	4	3	3	4	3	2	4
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
終了	12:30	12:30	12:00	12:30	12:30	12:30	13:30
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	山元地区公民館	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら
日にち	8	9 <small>参加費無料</small>	10	11	12	13	14 *要申込
イベント名		クアオルトの日					コラボ (株)でん六
コース	樹氷原	三吉山山頂	虚空蔵山山頂	坊平ショート	西山	坊平ショート	西山
体力度	5	4	4	3	3	3	3
集合	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30
終了	12:30	12:30	12:30	12:10	12:30	12:10	13:30
集合場所	蔵王ライザレストラン	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら	働く婦人の家
日にち	15 <small>参加費無料</small>	16	17	18	19	20	21 *要申込
イベント名	クアの道					企画	お隣ウォーキング
コース	中山コース	虚空蔵山山頂	坊平ショート	三吉山山頂	西山	葉山	天童高原コース
体力度	3	4	3	4	3	3	3
集合	9:30	9:30	10:00	9:30	9:30	9:30	8:30
終了	12:30	12:30	12:10	12:30	12:30	12:30	15:00
集合場所	中山地区公民館	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら	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	市民球場駐車場
日にち	22	23 <small>参加費無料</small>	24	25	26	27	28
イベント名		クアの道					
コース	坊平ショート	東コース	三吉山中腹	虚空蔵山北堰	葉山	坊平ショート	西山
体力度	3	3	3	2	3	3	3
集合	10:00	9:30	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30
終了	12:10	12:30	11:30	12:30	12:00	12:10	12:30
集合場所	ZAOたいらぐら	東地区公民館	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	ZAOたいらぐら	上山城かかし茶屋
日にち	29	30	31	<p>クアオルト推進月間特別企画 1日・28日はファミリー・フレンズデー 親子やお友達と参加すると、参加料が無料になります。 ご家族・ご友人を誘って、秋の里山に出かけましょう!</p>			
イベント名							
コース	虚空蔵山山頂	三吉山山頂	葉山				
体力度	4	4	3				
集合	9:30	9:30	9:30				
終了	12:30	12:30	12:00				
集合場所	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場	三友エンジニア 体育文化センター				

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、帽子。リュック、タオル、雨具、飲み物、ティッシュ等。

【お断り】▶天候や参加者の体力により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、運動生理学等学び、試験に合格した専任ガイドが案内します。

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。

企業 × かみのやま クアオルト コラボウォーキング

“健康の秋”をスタートしましょう！

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です。

第2弾 Panasonic in 蔵王坊平

【日時】 10月7日(土) 9:30～13:30

【集合場所】 ZAOたいらぐら 【申込期限】 9月29日(金)

賞品：体組成バランス計1台/活動量計3個/手首血圧計3個/電池がどれでもライト3個 参加賞：エポルタ単3電池4本パック

第3弾 であろ DENROKU in 西山

【日時】 10月14日(土) 9:30～13:30

【集合場所】 働く婦人の家 【申込期限】 10月6日(金)

賞品：5000円詰合せ1個/3000円詰合せ2個/1000円詰合せ6個
参加賞：とつてもEサイズ2種類・でん六グッズ

***要申込 各日定員 30名**

◆参加費 ※第2弾・第3弾それぞれ必要です。
※ガイド料・保険料・昼食代込

【中学生以上】

ウォーキングパス or 回数券ある方 1,500円

ウォーキングパス or 回数券ない方 2,000円

【小学生以下】

1,500円 ※昼食が不要な場合は無料

月1企画 最新機器InBodyで自分の体をチェックしてみよう! MY BODY CHECK DAY

【日時】 10月20日(金) 9:30～12:30

【コース】 葉山コース *申込・オプション料金不要



ウォーキングデビューをお考えの方におすすめ!
ビギナーズウォーキング★

【日時】 10月4日(水) 9:30～12:30

【コース】 虚空蔵山山頂コース *申込・オプション料金不要

クアの道

認定コースと違う景色や自然に出会えるクアの道(健康の道)を、地元の皆さんと楽しく歩きましょう♪ ※参加費無料

★山元コース

【日時】 10月5日(木) 9:30～12:30

【集合場所】 山元地区公民館 上山市狸森字久々取511番1

★中山コース

【日時】 10月15日(日) 9:30～12:30

【集合場所】 中山地区公民館 上山市中山字上町式3156番

★東コース

【日時】 10月23日(月) 9:30～12:30

【集合場所】 東地区公民館 上山市須田板原際742番2



天童市クアの道・天童高原コース

【日時】 10月21日(土) 8:30～15:00

【集合場所】 市民球場駐車場 【申込期限】 10月13日(金)

◀ 昼食・日帰り入浴付 ※入浴用タオル持参 ▶

***要申込 定員 20名 参加費 3,000円(当日集金)**

天童市に新たに開設されたクアの道『天童高原コース』は、全長3.5km・高低差199mのコースは、高原ならではの自然と眺望を楽しむことができます♪

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

