

初企画 みんなで歩こう!里山あるき2017

第20回目の開催となる鶴岡市の豊かな自然や歴史に触れながら歩く大会に参加します!
今回は羽黒山修験のみち8kmコースを歩きます。
詳細は別紙チラシをご覧ください。

【日時】 9月17日(日) 7:00~16:00
【集合場所】 上山市保健センター ※バスで移動します。
【参加費】 2000円(大会参加費等込)
【持ち物】 ※別紙チラシ参照

***要申込 定員 24名(先着順)**

申込は、8月7日(月)午前9時からクアオルト推進室への電話でのみ 受け付けています。

お隣
ウォーキング

西川町 クアの道一本ブナコース

【日時】 9月25日(月) 8:00~15:00
【体力度】 4
【集合場所】 三友エンジニア体育文化センター
【参加費】 3000円
上山と同じく、クアオルト健康ウォーキングの普及拡大を目指す西川町では月山の麓のブナ林を歩きます。
ウォーキングの後は、地元産の旬の食材を使った昼食と温泉で、心とカラダに元気をチャージしましょう。
《昼食 & 温泉入浴付※入浴用のタオルをご持参ください。》

***要申込 定員 20名(先着順)**

企画

歩きごたえ十分!!

ロングコース

★1. 樹氷原⇄御田神コース

【日時】 9月8日(金) 10:00~14:30
【オプション料金】 300円(昼食持参)

この時期の樹氷原コースには、多くのエゾオヤマリンドウが咲き、一足早い秋を感じることができます。

★2. 三吉山山頂~葉山コース

【日時】 9月23日(土) 9:30~14:00
【オプション料金】 300円(昼食持参)

トレイルランや登山の前練習でも人気のコース!
2つの岩海に遭遇、アップダウン盛りだくさんで変化に富んだコースです。

企画

スポーツの秋に向けてウォーキングデビュー!!

ビギナーズウォーキング

【日時】 9月14日(木) 9:30~12:30
【コース】 三吉山山頂コース

*事前申込・オプション料金不要
保健師が同行しますので、運動初心者や初参加の方、ご家族ご友人を誘ってお気軽にご参加ください♪
岩石が堆積した「岩海」や標高574mの山頂からの景色は登りきった達成感を味わうことができます。

月1企画

今月は体組成計と骨密度計で計測できます

MY BODY CHECK DAY



【日時】 9月20日(水) 9:30~12:30
【コース】 葉山コース
*事前申込・オプション料金不要

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 9月

	日	月	火	水	木	金	土
日にち						1	2
イベント名	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-right: 20px;"> <p>情報発信中! 開催状況やイベント情報は こちらからどうぞ。</p> </div> <div style="display: flex; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">  〆 上山市 ホームページ </div> <div style="text-align: center;">  〆 かみのやま温泉クアオルト Facebook </div> </div> </div>					坊平ショート	坊平
コース						3	4
体力度						10:00	9:30
集合						12:10	12:30
終了						ZAOたいらぐら	蔵王ライザレストラン
集合場所							
日にち	3	4	5	6	7	8	9 参加費無料
イベント名						企画	クアオルトの日
コース	坊平ショート	樹氷原	坊平ショート	坊平	坊平ショート	樹氷原⇄御田神	坊平ショート
体力度	3	5	3	4	3	5	3
集合	10:00	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30	10:00
終了	12:10	12:30	12:10	12:30	12:10	14:00	12:10
集合場所	ZAOたいらぐら	蔵王ライザレストラン	ZAOたいらぐら	蔵王ライザレストラン	ZAOたいらぐら	蔵王ライザレストラン	ZAOたいらぐら
日にち	10	11	12	13	14	15	16
イベント名					企画		
コース	葉山	西山	坊平ショート	樹氷原	三吉山山頂	坊平ショート	西山
体力度	3	3	3	5	4	3	3
集合	9:30	9:30	10:00	9:30	9:30	10:00	9:30
終了	12:00	12:30	12:10	12:30	12:30	12:10	12:30
集合場所	三友エンジニア 体育文化センター	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら	蔵王ライザレストラン	三吉山駐車場	ZAOたいらぐら	上山城かかし茶屋
日にち	17 *要申込	18	19	20	21	22	23
イベント名	みんなで歩こう! 里山あるき2017			企画			企画
コース	羽黒山修験のみち 8kmコース	虚空蔵山山頂	坊平ショート	葉山	三吉山中腹	西山	三吉山山頂～葉山
体力度		4	3	3	3	3	5
集合	7:00	9:30	10:00	9:30	9:30	9:30	9:30
終了	16:00	12:30	12:10	12:30	11:30	12:30	14:00
集合場所	上山市保健センター	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら	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
日にち	24	25 *要申込	26	27	28	29	30
イベント名		お隣ウォーキング					
コース	坊平ショート	西川町クアの道 一本ブナコース	虚空蔵山北堰	西山	坊平ショート	葉山	虚空蔵山山頂
体力度	3		2	3	3	3	4
集合	10:00	8:00	9:30	9:30	10:00	9:30	9:30
終了	12:10	15:00	12:30	12:30	12:10	12:00	12:30
集合場所	ZAOたいらぐら	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	ZAOたいらぐら	三友エンジニア 体育文化センター	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。

【坊平コース集合時間・場所】▶日によって異なりますので、ご注意ください。

【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。リュック、タオル、雨具、飲み物、うちわ、虫よけグッズ等。

【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、運動生理学等を学び、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。