

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日														
<b>1</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	<b>2</b> <b>西山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>3</b> <b>虚空蔵山北堰</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>4</b> <b>三吉山中腹</b> 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場	<b>5</b> ①葉山 ②わかば河崎 体力度:①…3 ②…2 ①9:30~12:00 ②9:30~10:45 集合場所 市役所食堂	<b>6</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 蔵王ライザレストラン	<b>7</b> <b>虚空蔵山山頂ショート</b> 体力度:4 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋														
<b>8</b> <b>西山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>9</b> <b>葉山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂	<b>10</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	<b>11</b> <b>虚空蔵山北堰</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>12</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	<b>13</b> <b>西山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>14</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 蔵王ライザレストラン														
<b>15</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	<b>16</b> <b>西山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>17</b> <b>三吉山中腹</b> 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場	<b>18</b> <b>虚空蔵山北堰</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>19</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 蔵王ライザレストラン	<b>20</b> <b>西山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>21</b> <b>虚空蔵山山頂ショート</b> 体力度:4 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋														
<b>22</b> <b>樹氷原</b> 体力度:5 10:00~12:10 集合場所 蔵王ライザレストラン	<b>23</b> <b>虚空蔵山北堰</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>24</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 蔵王ライザレストラン	<b>25</b> <b>西山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>26</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	<b>27</b> <b>虚空蔵山北堰</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>28</b> <b>まちなか</b> 体力度:2 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋														
<b>29</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	<b>30</b> <b>西山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>31</b> <b>樹氷原</b> 体力度:5 10:00~12:10 集合場所 蔵王ライザレストラン	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>上山市民 参加料無料</b> </div> <p>初回のみ、住所が確認できるものをご提示ください。</p>				<b>●市外参加者料金表(中学生以上)</b> ※小学生以下は1回100円。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>料金</th> <th>備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1回おためし</td> <td>1,000円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>回数券(4回分)</td> <td>3,000円</td> <td>分け合って使用可</td> </tr> <tr> <td>1か月パス</td> <td>3,000円</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>※各種パス券は参加当日のガイドよりご購入ください。購入時はお釣りが出ないようにご協力をお願いします。</p>		種類	料金	備考	1回おためし	1,000円		回数券(4回分)	3,000円	分け合って使用可	1か月パス	3,000円	
種類	料金	備考																		
1回おためし	1,000円																			
回数券(4回分)	3,000円	分け合って使用可																		
1か月パス	3,000円																			

【催行状況】各種気象警報が出た場合は中止となります。催行については、市ホームページやクアアオルト協議会Facebookページをご覧ください。  
 【服装・持ち物】◇マスク◇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◇飲み物◇タオル◇雨具(折り畳み傘、雨かつぱ)など  
 【ガイド】ドイツの気候性地形療法や運動生理学などを学び、上級救命講習を受講した専門ガイドが案内します。  
 【蔵王高原坊平コース】無料シャトルバス「グリーンエコー号」を利用できます。(問合せ ☎679-2311)  
 【かみのやま健康ポイント参加者】1回参加につき20ポイント付与します(初回のみ100ポイント)。♡コースの新規参加者1人紹介につき、紹介した人・された人に20ポイントを付与します。 ※後付けのポイントは翌月15日頃までに付与されます。来庁による付与依頼には対応できませんのでご了承ください。  
 【おことわり】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。また、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

申込み・問合せ 健康推進課 672-1111 (内線 154) ※詳細は市ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら、ウォーキングを楽しみましょう!

- ◆ みんなで守ろう ◆
- ・ 体温測定をしよう
- ・ 距離をとって歩こう
- ・ アルコール消毒をしよう
- ・ マスクを着用しよう
- ・ 屋外でも密接、密集に注意しよう
- ・ アルコール消毒をしよう
- ・ 熱中症に気を付けよう
- ・ 水分を摂り、無理をしないようにしよう
- ・ おやつ等の交換は控えよう

## 8月おすすめコース

### ●夏の坊平高原を楽しもう！



**8/1 (日)、6 (金)、10 (火)、12 (木)、14 (土)**

**15 (日)、19 (木)、24 (火)、26 (木)、29 (日)**

下界より3～4℃低い気温の所で、涼風を感じながらウォーキングを楽しみましょう。そろそろ渡り蝶のアサギマダラやリンドウの花も咲き始める頃でしょう。

また、ハチの活動も活発化してくる頃です。十分に気を付けて歩きましょう。(黒っぽい服装や香りの強いものは要注意です!!)

8月末には樹氷原コースも設定しました。  
グリーンエコー号で参加可能な時間設定です。

### 樹氷原コース

**8/22 (日)、31 (火)**

ややきつめのコースですが、ゆっくり登れば大丈夫。

いつもより少し上に登れば景色も一変、吹く風も気持ちよく感じられます。

### ●まちなかウォーキング

**8/28 (土) 9:30～12:00**

少しずつ涼しくなってくる時期です。まちなかをゆっくり散策してみませんか？立ち寄りもあります。

### ●わかばコース

**8/5 (木) 9:30～10:45**



かざす君ポイントを増やすチャンスです。  
初めてクアオルトウォーキングに参加の方、お待ちしております。  
ゆっくり楽しく歩きましょう。

## 6月のウォーキング報告

6月1日(火) <西山ロング～ひめさゆりウォーク～>

19名の参加。今年はひめさゆりが例年よりかなり少ないです。(カモシカ？人間？の仕業か？)いつもの逆コースをゆっくり登り、白禿山 → 高新山 → 孫市山(ここで弁当開き) → いつもの西山コースへ。ひめさゆりも木漏れ日の中、優しくほほえみ、楽しい山歩きでした。皆さん本当に元気！

<各クアの道>

- ・クアの道山元：雨のため、いつものリピーターの方は少なく、北部地区公民館の方々が参加。
- ・クアの道西郷、東、中川：各コース、大勢の方が参加されました。地元の方々の草刈等、コース整備のおかげで安全で安心なウォーキングが楽しめました。ありがとうございました。感謝いたします。



マスクしよう



うがいしよう

新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら、  
ウォーキングを楽しみましょう！



手を洗おう



消毒しよう

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、参加者の制限を設ける場合があります。予めご了承ください。