

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日								
<p>上山市民参加料無料</p> <p>初回のみ、住所が確認できるものをご提示ください。</p>	<p>●市外参加者料金表(中学生以上) ※回数券は分け合って使用可。小学生以下は1回100円。</p> <table border="1"> <tr> <th>種類</th> <th>料金</th> </tr> <tr> <td>1回おためし</td> <td>1,000円</td> </tr> <tr> <td>回数券(4回分)</td> <td>3,000円</td> </tr> <tr> <td>1か月パス</td> <td>3,000円</td> </tr> </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ご協力をお願いします。</p>		種類	料金	1回おためし	1,000円	回数券(4回分)	3,000円	1か月パス	3,000円	<p>1</p> <p>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</p>	<p>2</p> <p>蔵王高原坊平 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p>3</p> <p>西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>4</p> <p>虚空蔵山ショート 体力度:4 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>
	種類	料金												
1回おためし	1,000円													
回数券(4回分)	3,000円													
1か月パス	3,000円													
<p>5</p> <p>蔵王高原坊平 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p>6</p> <p>三吉山中腹 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p>7</p> <p>西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>8</p> <p>虚空蔵山北堰 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>9</p> <p>葉山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p>10</p> <p>蔵王高原坊平 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p>11</p> <p>虚空蔵山山頂 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>								
<p>12</p> <p>クアの道 中山 体力度:4 9:30~12:00 集合場所 中山地区公民館</p>	<p>13</p> <p>三吉山山頂 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p>14</p> <p>蔵王高原坊平 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p>15</p> <p>西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>16</p> <p>三吉山中腹 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p>17</p> <p>虚空蔵山北堰 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>18</p> <p>蔵王高原坊平 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 蔵王ライザレストラン</p>								
<p>19</p> <p>虚空蔵山山頂 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>20</p> <p>西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>21</p> <p>蔵王高原坊平 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 蔵王ライザレストラン</p>	<p>22</p> <p>葉山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p>23</p> <p>虚空蔵山北堰 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>24</p> <p>三吉山山頂 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p>25</p> <p>西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>								
<p>26</p> <p>樹氷原 体力度:5 10:00~12:10 集合場所 蔵王ライザレストラン</p>	<p>27</p> <p>葉山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p>28</p> <p>三吉山中腹 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p>29 <small>要予約 ☎090-3984-2883</small></p> <p>まちなかロングウォーク 体力度:3 9:30~14:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>30</p> <p>蔵王高原坊平 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p>上山城かかし茶屋は木曜日定休です (木曜が祝日の場合は前日)</p>									

【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、雨かっぱ)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
- ・アルコール消毒をしよう

- ・距離をとって歩こう
- ・マスクを着用しよう
- ・熱中症に気を付けよう

- ・屋外でも密接、密集に注意しよう
- ・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

9月おすすめコース

●まちなかロングウォーク

9/29 (水) 9:30 ~ 14:00



アロマ虫よけスプレーを作ってみませんか？

まちなかウォークのあと、お弁当を食べてから（場所は月岡公園を予定）働く婦人の家へ移動。12:30頃よりアロマスプレーを作る予定です。

講師は、多方面で御活躍の落合佳代先生です。どんな虫よけスプレーが出来るか楽しみですね！

●要予約● 参加料2,000円（アロマスプレー代、弁当代、保険料、ガイド料等含む）

※市外の方は別途毎日ウォーキングの参加料がかかります。

申込締切日：9/26（日）各ガイドまたは【090-3984-2883】（押野）まで。

●蔵王高原坊平

秋の気配が少しずつ感じられる候になってきました。気持ちの良い高原の風に吹かれ、楽しく歩きましょう！ハチにもまだまだ要注意！！



●クアの道中山

9/12 (日) 9:30 ~ 12:00

地区の方の団結力がとても強く、地区で独自に行っているウォーキングにも参加する方が増えているそうです。いいですね！歴史を感じられるコースを、地区の方々と一緒に歩きましょう！

参加者の声

【Sさん】脳ドックで主治医より“積極的に歩きましょう。1日1万歩！”との勧めもあり、参加するようになりました。色んな方と話ができて、自然の中でとても楽しく歩いています。

《ガイドより》5年前に神奈川県から来られ、色んな知識を得られようとしていらっしゃいます。いつもバイクにまたがって颯爽とやってきます。

【Mさん】前は1人で平坦な道を歩いたが、初めて三吉山に参加。途中で具合が悪くなり、休んでから帰宅したのですが、その後すごく爽やかでした。それ以来、毎日のように参加しています。

《ガイドより》血圧も安定し、体調も良くなっていますね。良かったです！

【Wさん】仕事もリタイアして、奥さんに勧められ参加するようになりました。自然の中でおしゃべりしながら運動ができて、とても気に入りました。色んな方と色んなおしゃべりをし、植物等も教えてもらっています。とても楽しいです。

《ガイドより》本当につい最近参加なさったのですが、いつも楽しそうにニコニコして歩かれていますね。

ガイドの声

最近男性の方の参加者が増えてきています。嬉しい限りですね！

男性の方、さあ一歩前へ！
一緒になって歩きましょう！



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。