

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>上山城 かかし茶屋は 木曜日 定休です</p>		<p>1</p> <p>葉山</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 市役所食堂</p>	<p>2</p> <p>クアの道 西郷</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 石曾根公民館</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>3</p> <p>西山</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>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</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>5</p> <p>虚空蔵山北堰</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>6</p> <p>蔵王高原坊平</p> <p>体力度:4</p> <p>10:00~12:10</p> <p>集合場所 蔵王ライザレストラン</p>	<p>7</p> <p>①葉山 ②わかば河崎</p> <p>体力度:①…3 ②…2</p> <p>①9:30~12:00 ②9:30~10:45</p> <p>集合場所 市役所食堂</p>	<p>8</p> <p>クアの道 山元</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 山元地区公民館</p>	<p>9</p> <p>蔵王高原坊平</p> <p>体力度:4</p> <p>10:00~12:10</p> <p>集合場所 ZAOたいらぐら</p>										
<p>10</p> <p>西山</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>11</p> <p>葉山</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 市役所食堂</p>	<p>12</p> <p>蔵王高原坊平</p> <p>体力度:4</p> <p>10:00~12:10</p> <p>集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p>13</p> <p>虚空蔵山北堰</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>14</p> <p>三吉山中腹</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~11:30</p> <p>集合場所 三吉山駐車場</p>	<p>15</p> <p>虚空蔵山山頂</p> <p>体力度:4</p> <p>9:30~12:30</p> <p>集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>16</p> <p>蔵王高原坊平</p> <p>体力度:4</p> <p>10:00~12:10</p> <p>集合場所 蔵王ライザレストラン</p>										
<p>17</p> <p>西山</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>18</p> <p>葉山</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 市役所食堂</p>	<p>19</p> <p>蔵王高原坊平</p> <p>体力度:4</p> <p>10:00~12:10</p> <p>集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p>20</p> <p>虚空蔵山北堰</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>21</p> <p>三吉山中腹</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~11:30</p> <p>集合場所 三吉山駐車場</p>	<p>22</p> <p>虚空蔵山ショート</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>23</p> <p>まちなか</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 上山城かかし茶屋</p>										
<p>24</p> <p>西山</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>25</p> <p>クアの道 本庄</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 本庄地区公民館</p>	<p>26</p> <p>葉山</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 市役所食堂</p>	<p>27</p> <p>虚空蔵山北堰</p> <p>体力度:3</p> <p>9:30~12:00</p> <p>集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>28</p> <p>蔵王高原坊平</p> <p>体力度:4</p> <p>10:00~12:10</p> <p>集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p>29</p> <p>三吉山山頂</p> <p>体力度:4</p> <p>9:30~12:30</p> <p>集合場所 三吉山駐車場</p>	<p>30</p> <p>蔵王高原坊平</p> <p>体力度:4</p> <p>10:00~12:10</p> <p>集合場所 蔵王ライザレストラン</p>										
<p>31</p> <p>虚空蔵山山頂</p> <p>体力度:4</p> <p>9:30~12:30</p> <p>集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<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、雨かつば)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。</p>															

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

10月おすすめコース

●**クアの道** 今月は3地区のクアの道コースがあります。



10/2 (土) 西郷 高台まで上ると眺望が開け、いい眺めです！

10/8 (金) 山元 深まりゆく秋の上山スイス村を丘の上から眺めましょう！

10/25 (月) 本庄 今年は金山峠に行けるでしょうか…？

●蔵王高原坊平

坊平の山々も秋色に染まる季節ですね。
深まりゆく秋の気配を感じながら、楽しく歩きましょう！



●里山

あんなに暑かった夏も去り、里山にも秋がやって来ました。
ウォーキングに最適のシーズンです。楽しんで歩きましょう。

参加者の 声

◎おかげさまで毎回楽しく歩けています。このウォーキングがなくなったら困ります。なくさないでほしいです。

《ガイドより》ウォーキングが心と身体の拠り所となっているのですね。

◎歩いて、笑って、おしゃべりしてと、とにかくにぎやか！楽しそう！

《ガイドより》これも認知症予防ですね。ですが、くれぐれも新型コロナウイルス感染症防止対策は忘れずに楽しく歩きましょう！

ガイドの 声

男性の方の参加者が増えてきています。男の人が来やすくなっているのでしょうか。また、歩く楽しさを実感なさっているのでしょうか。いいですね！

ウォーキングに参加する方へ

もう一度集合場所や時間等を再確認してから参加しましょう。
受付を済ませてから参加してください。

悪天候でウォーキング中止かな？と思ったら、市のホームページ
<https://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/>
または蔵王セラポイト協会のホームページ
<https://zaotherapeut.jp/>
をご覧ください。

なお、集合場所には必ずガイドが待機しています。

宜しく願いいたします。

蔵王セラポイト協会のホームページはこちら



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。