

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日									
上山城 かかし茶屋 は木曜日 定休です	<b>1</b> 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	<b>2</b> 蔵王高原坊平 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	<b>3</b> 西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>4</b> ①葉山 ②わかば西山 体力度:①…3 ②…2 ①9:30~12:00 ②9:30~11:00 集合場所 ①市役所食堂/②働く婦人の家	<b>5</b> 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	<b>6</b> 虚空蔵山山頂ショート 体力度:4 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋									
<b>7</b> 西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>8</b> 三吉山山頂 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場	<b>9</b> 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	<b>10</b> 葉山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂	<b>11</b> 三吉山中腹 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場	<b>12</b> 虚空蔵山山頂ショート 体力度:4 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>13</b> <small>要予約</small> 西山ロング 体力度:3 9:30~13:00 集合場所 上山城かかし茶屋 <small>蔵王テラポット協会事務局 ☎090-3984-2883</small>									
<b>14</b> 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	<b>15</b> 葉山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂	<b>16</b> 西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>17</b> 三吉山中腹 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場	<b>18</b> 葉山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂	<b>19</b> 西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>20</b> 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									
<b>21</b> 西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>22</b> 三吉山山頂 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場	<b>23</b> 葉山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂	<b>24</b> 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	<b>25</b> 三吉山中腹 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場	<b>26</b> 虚空蔵山山頂ショート 体力度:4 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<b>27</b> 西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋									
<b>28</b> 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	<b>29</b> 葉山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂	<b>30</b> まちなか 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>上山市民 参加料無料</b></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> </div>				<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"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>料金</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </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
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														

【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。

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
- ・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
- ・マスクを着用しよう
- ・水分を摂り、無理をしないようにしよう
- ・熱中症に気を付けよう
- ・おやつ等の交換は控えよう

## 11月おすすめコース

### ●蔵王高原坊平 11/1 (月) 2 (火) 10:00 ~ 12:10

坊平高原も11/3で終了です。あとは雪の降る季節までお休みです。ゆく秋から初冬の坊平を感じ楽しくゆっくり歩きましょう。(尚、天候の状況によりグリーンエコー号やライザワールドがお休みになることがあります。市のHP、テラポイト協会のHPをご確認ください。前もって中止が決定すれば西山に変更する予定です)

### ●西山ロング (要予約) 11/13 (土) 9:30 ~ 13:00

白禿山、高新山経由。いつもの西山コースを逆コースで歩いてみましょう。各自お湯の用意をお願いします。(インスタント味噌汁をお配りします)

●要予約● 参加料500円(おにぎり・味噌汁、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: 11/10 (水) 各ガイドまたは【090-3984-2883】(押野)まで。



### ●わかば西山 11/4 (木) 9:30 ~ 11:00

わかばコース参加者から「市民公園だけでなく、もう少し別のコースも歩いてみたい!」との声が多くあり、今月は西山コースを入れてみました。無理のないコースをゆっくり歩いてみたいと思います。とてもいい傾向ですね! 少しずつステップアップしていきましょう!

### ●まちなか 11/30 (火) 9:30 ~ 12:00

武家屋敷の三輪家(今回の参加は入館無料)に立ち寄り。武家屋敷のガイドに武家の様子や暮らしぶりを説明していただきます。そのあともまち歩き&立ち寄りをお楽しみに。

## 9月のウォーキング報告

9月29日(水) まちなかロングウォーク

まちなかを歩き、月岡公園で青空の下お弁当開き! 懐かしの味、ナポリタン弁当です。懐かしの味といってもそこはプロの味。とても美味しかったです。ICHIEさんありがとう。ごちそうさまでした! その後、働く婦人の家にて落合佳代先生と鈴木美保先生にアロマ虫よけスプレー作りを教わりました。教室中ユーカリレモンの香りに包まれ、とてもリラックス出来ました。虫も逃げていったかな?

### 参加者の 声

- ◎参加してよかったです。早速クローゼット、玄関などに使用して香りを楽しみました。
- ◎こんな企画も良いですね。私は車の中にワンプッシュ、あと玄関にも。
- ◎早速次の日坊平でみんなにスプレーしてあげました。虫も来なかったです。
- ◎まち歩きで車などの通らない道を歩いて良かったです。レトロな家や蔵がとても素敵でした。



12月には歩いたあとボディメンテ(足裏のツボや小顔になるメンテ!)等を予定しています。



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!



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。