

スノーモンスターを間近で見るチャンス★ 樹氷和かんじきトレッキング



【日時】 2月 3日 (土) 9:30～14:00
【集合場所】 蔵王ライザレストラン
【昼食】 ライザレストランでカレーランチ
【参加費】 2500円 (リフト代・昼食代込)

***要申込** 定員 30名
2月1日 (木)迄 

大迫力の樹氷が立ち並ぶ、広々とした樹氷原をかんじきを履いて歩きます。天気によっては、大パノラマを臨むことができます。冬限定の大自然の神秘を満喫しましょう♪

※無料シャトルバス『ホワイトエコー号』はご利用できませんのでご注意ください。
※2日前～当日のキャンセルはキャンセル料がかかります。

企画

かんじき初心者におすすめ! ビギナーズウォーキング

【日時】 2月 9日 (金) 9:30～12:00
【コース】 坊平ショートコース
【集合場所】 ZAOたいらぐら

※『クアオルトの日』のため参加費無料



坊平は里山よりも雪の量が多く、かんじきを履いて歩く醍醐味を味わうことができます。かんじきの履き方、歩き方の説明もあり、保健師が同行するので、かんじき初心者や体力に自信がない方もお気軽にご参加ください♪

※無料シャトルバス『ホワイトエコー号』はご利用できませんのでご注意ください。

樹氷和かんじきトレッキング (ショート)



【日時】 2月 16日 (金) 9:30～12:30
【コース】 樹氷原コース
【集合場所】 蔵王ライザレストラン
【オプション料金】 1000円 

事前申込不要・バス利用の場合は前日まで要申込

※無料シャトルバス『ホワイトエコー号』はご利用できませんのでご注意ください。

初心者大歓迎!冬の新しい健康づくり

歩くスキー『ラングラウフ』体験会

【日時】 2月 12日 (月・振休) 9:30～12:30
【集合場所】 ZAOたいらぐら
【参加費】 1000円 (レンタルスキー料)

***要申込** 2月8日 (木)迄 

『ラングラウフ』といわれる“歩くスキー”は、平地や緩やかな坂を歩くのでスキー初心者でも楽しむことができます。指導員が滑り方を教えながら、サポートするので安心です♪国体や全日本選手権を開催する公認のクロスカントリーコースで冬の新しい健康づくりを楽しみましょう。

※無料シャトルバス『ホワイトエコー号』はご利用できませんのでご注意ください。

*要申込



バスマークがついている企画は、午前9時三友エンジニア体育文化センター出発で送迎バスが出ます (定員20名)。前日までお申込みください。

冬季ウォーキングについて

- * 防寒具、手袋、帽子などを着用し、あたたかく脱ぎ着しやすい服装、サングラスやゴーグル、積雪の日は長靴やスノーブーツがおすすめです。
- * かんじきをお持ちの方はご持参ください。※貸出あり
- * スキー用のストックがあるとバランスがとりやすいです。必要な方はご持参ください。※貸出しなし
- * 坊平ショートコースの集合時間・場所が日によって違います。
- * 無料シャトルバス『ホワイトエコー号』は悪天候により運休する場合や、満員によりご乗車いただけない場合があります。運行状況は、蔵王ライザワールド (TEL 023-679-2311) まで

毎日ウォーキング料金のご案内

ウォーキングバス・回数券をお持ちでない方は、下記の料金がかかります。
ウォーキングバス・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 |
|-------------------|------------------------|-------------------|--------------|
| ウォーキングバス (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 2月

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-------|---|------------------|------------------|----------|--|------------------|-----------------|--|
| 日にち | | | | | 1 | 2 | 3 *要申込 | |
| イベント名 | 開催状況やイベント状況はこちらからCHECK!! 各種警報が出た場合は中止となりますのでご注意ください。 | | | | | | 樹氷和かんじき | |
| コース |    | | | | 坊平ショート | 葉山 | 樹氷原～御田神 | |
| 体力度 | | | | | 4 | 3 | 約3時間半歩きます | |
| 集合 | | | | | 10:00 | 9:30 | 9:30 | |
| 終了 | | | | | 12:30 | 12:00 | 14:00 | |
| 集合場所 | ↑かみのやま温泉クアオルト Facebook ↑上山市HP | | | | ZAOたいらぐら | 三友エンジニア 体育文化センター | 蔵王ライザレストラン | |
| 日にち | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 参加費無料 | 10 | |
| イベント名 | | | | | | | 企画 クアオルトの日 | |
| コース | 西山ショート | 坊平ショート | 葉山 | 西山ショート | 葉山 | 坊平ショート | 坊平ショート | |
| 体力度 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| 集合 | 9:30 | 10:00 | 9:30 | 9:30 | 9:30 | 9:30 | 10:00 | |
| 終了 | 12:00 | 12:30 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:30 | |
| 集合場所 | 上山城かかし茶屋 | 蔵王ライザレストラン | 三友エンジニア 体育文化センター | 上山城かかし茶屋 | 三友エンジニア 体育文化センター | ZAOたいらぐら | 蔵王ライザレストラン | |
| 日にち | 11 注目! | 12 *要申込 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| イベント名 | 奇習加勢鳥開催 | 歩くスキー体験会 | | | | | 樹氷和かんじき ショート | |
| コース | 西山ショート | クロスカントリーコース | 葉山 | 西山ショート | 坊平ショート | 樹氷原 | 西山ショート | |
| 体力度 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | |
| 集合 | 9:30 | 9:30 | 9:30 | 9:30 | 10:00 | 9:30 | 9:30 | |
| 終了 | 12:00 | 12:30 | 12:00 | 12:00 | 12:30 | 12:30 | 12:00 | |
| 集合場所 | 上山城内ロビー | 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 | ZAOたいらぐら | 蔵王ライザレストラン | 上山城かかし茶屋 | |
| 日にち | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| イベント名 | 企画 | | | | | | | |
| コース | 坊平ショート | 葉山 | 坊平ショート | 西山ショート | 葉山 | 西山ショート | 坊平ショート | |
| 体力度 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | |
| 集合 | 10:00 | 9:30 | 10:00 | 9:30 | 9:30 | 9:30 | 10:00 | |
| 終了 | 12:30 | 12:30 | 12:30 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:30 | |
| 集合場所 | 蔵王ライザレストラン | 三友エンジニア 体育文化センター | ZAOたいらぐら | 上山城かかし茶屋 | 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 | |
| 日にち | 25 | 26 | 27 | 28 | 上山市民俗行事『奇習 加勢鳥』 2月11日(日・祝)開催! ◎当日の毎日ウォーキングは 西山ショートコースです。 集合場所…上山城内ロビー 駐車場…上山小グラウンド脇月岡駐車場 上山城周辺が大変混み合いますのでご協力をお願いいたします。 | | | |
| イベント名 | | | | | | | | |
| コース | 西山ショート | 葉山 | 坊平ショート | 西山ショート | | | | |
| 体力度 | 3 | 3 | 4 | 3 | | | | |
| 集合 | 9:30 | 9:30 | 10:00 | 9:30 | | | | |
| 終了 | 12:00 | 12:00 | 12:30 | 12:00 | | | | |
| 集合場所 | 上山城かかし茶屋 | 三友エンジニア 体育文化センター | ZAOたいらぐら | 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。

- 【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のコース・企画です。
- 【子供料金】** ▶ 参加者が3名以下の場合は中止。中止の場合は、催行日の2日前にご連絡します。
- 【服装・持ち物】** ▶ 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。
- 【お断り】** ▶ 歩きやすい靴、温度調節がしやすく脱ぎ着しやすい服装、手袋・帽子等の防寒具。リュック、タオル、雨具、飲み物。
- 【ガイドについて】** ▶ 天候や積雪状況、参加者の体力によって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。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ご案内します。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。

注目!

奇習加勢鳥

