

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】 3月7日(水) 9:30～13:00
 【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

リフトを乗り継いで樹氷原へ出かけましょう。夏場は歩くことができないブナ林や通行止め中のエコーラインを下ります。かんじき初心者や冬山が不安な方、ガイドと保健師が同行するのでお気軽にご参加ください♪

※かんじきをお持ちの方はご持参ください。貸出もあります。
 ※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。


***要申込**  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)。

プラス 人気企画!春の訪れを一足早く感じよう
雛ウォーキングin檜下宿

【日時】 3月17日(土) 9:30～13:30
 【コース】 檜下宿コース
 【集合場所】 檜下宿 大黒屋(上山市檜下32)
 【参加費】 ウォーキングパス・回数券ある方 1700円
 // ない方 2200円

***要申込 定員20名 3月9日(金)迄**

趣きのある古民家に飾られた雛人形を愛でながら、宿場町として栄えた檜下宿の古い町並みを歩きましょう。昼食は囲炉裏を囲んで、『檜下宿ばあちゃんずくらぶ』特製のひな膳をいただきます。




企画 上山の歴史と文化に触れる1日
まちなか雛めぐり&コンサート

【日時】 3月25日(日) 9:00～12:00
 【集合場所】 上山城かかし茶屋 ★集合時間注意!
 【参加費】 600円(各施設入館料約300円お得!!)

城下町・宿場町・温泉街として栄えた上山には由緒あるお雛様が残り、市内各所で展示を行っています。この日は上山城・蟹仙洞・旧曾我部家の雛人形の展示を巡り、上山音楽祭“ル・シャトーかみのやま”のまちなかコンサートを聴きます。


お知らせ 上山音楽祭
“ル・シャトーかみのやま”2018

国内外で活躍するチェリスト・中木健二さんのもとで音楽を学ぶ若手音楽家たちによる音楽祭が上山で開催されます。音楽が街中に溢れるクアオルトかみのやままで、素敵なお時間を過ごしてください。

 **公開レッスン** (チェロ・室内楽)

【日時】 3月24日(土)～31日(土)
 13:00～18:00 ※24日・27日は15:00～18:00
自由に入退室可能

【会場】 上山城 多目的ホール
 【料金】 410円 ※上山城入館料。その他の展示もご覧いただけます。

特別企画 カラダを『はかって、知る』から始めよう  **MY BODY CHECK DAY** **みちぶしん**
× 道普請チップ敷き in 葉山

【日時】 3月20日(火) 9:30～12:30
 【集合場所】 三友エンジニア体育文化センター

運動を習慣化することでよくなるといわれる①体組成(筋肉量、体脂肪率等)②骨密度③血管老化度が測定できます。運動を始めるにはぴったりの春!毎月の測定の記録をつけることで、継続のやる気もアップします。

★参加費無料
 【持ち物】 軍手、ビニール袋

(株)三共造園の協力のもと、ウォーキング中にコース内にウッドチップを敷きます。チップを敷いたふかふかのコースは、葉山を歩くたくさんの方々に喜ばれます。自分たちの手で、歩いて気持ちのいい山にしましょう!

※当日はボディチェックのみの参加も可能です。11:30～体育文化センター軽スポーツルーム3にて行います。


毎日ウォーキング料金のご案内 ウォーキングパス・回数券をお持ちでない方は、下記の料金がかかります。ウォーキングパス・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
ウォーキングパス (1ヶ月間有効)	1枚 2,000円	オプション料金のみ (有効期限内)	本人のみ有効
	6枚 8,000円		お友達と分け合ってもOK
回数券(4回分)	2,000円		
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	

毎日ウォーキングカレンダー 3月

	日	月	火	水	木	金	土
日にち					1	2	3
イベント名	かみのやまの雛祭り 2018						
コース	先代から大切に受け継がれた雛人形を、市内各所で展示を行っています。ぜひお立ち寄りください。				葉山	西山ショート	坊平ショート
体力度	※ 上山城 3月3日～4月3日				3	3	4
集合	※ 蟹仙洞 3月2日～4月16日				9:30	9:30	10:00
終了	※ 武家屋敷旧曾我部家 3月17日～25日				12:00	12:00	12:30
集合場所	※ 檜下宿山田屋 3月17日～25日				三友エンジニア 体育文化センター	上山城かかし茶屋	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	葉山	西山ショート	坊平ショート	樹氷原	葉山	坊平ショート	西山ショート
体力度	3	3	4	5	3	4	3
集合	9:30	9:30	10:00	9:30	9:30	9:30	9:30
終了	12:00	12:00	12:30	13:00	12:00	12:00	12:00
集合場所	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	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
日にち	11	12	13	14	15	16	17 *要申込
イベント名							プラス 継ウォーキングin檜下宿
コース	坊平ショート	葉山	坊平ショート	西山ショート	坊平ショート	葉山	檜下宿コース
体力度	4	3	4	3	4	3	3
集合	10:00	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30	9:30
終了	12:30	12:00	12:30	12:00	12:30	12:00	13:30
集合場所	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	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら	三友エンジニア 体育文化センター	檜下宿 大黒屋
日にち	18	19	20 参加費無料	21	22	23	24 上山音楽祭 "レ・ジャト-かみのやま" 開催中!
イベント名	第2回 上山・坊平 ラングラウフ大会		企画				
コース		西山ショート	葉山	坊平ショート	葉山	西山ショート	坊平ショート
体力度		3	3	4	3	3	4
集合		9:30	9:30	10:00	9:30	9:30	10:00
終了		12:00	12:30	12:30	12:00	12:00	12:30
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	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	ZAOたいらぐら
日にち	25 まちなかコンサート 開催!	26	27	28	29	30	31
イベント名							
コース	まちなか	葉山	坊平ショート	西山ショート	坊平ショート	葉山	西山ショート
体力度	2	3	4	3	4	3	3
集合	9:00	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30	9:30
終了	12:00	12:00	12:30	12:00	12:30	12:00	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	蔵王ライザレストラン	上山城かかし茶屋	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

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。

- 【催行状況について】▶ 台風の接近や各種気象警報が出た場合は中止となります。催行については上山市ホームページ・かみのやま温泉クアオルトFacebook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。
- 【 初心者マーク】▶ 昼食付。事前に申込が必要。2日前～当日のキャンセルはキャンセル料が発生します。
- 【プラスウォーキング】▶ 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。
- 【子供料金】▶ 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。
- 【服装・持ち物】▶ 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。
- 【お断り】▶ 天候や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。
- 【ガイドについて】▶ 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。