

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12日(火) 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♪

当日午前9時上市市役所出発でバスが出ます。(定員20名) 乗車希望者は前日までお申込みください。

服装: スキーウェアと同程度の服装、帽子、手袋、ゴーグルかサングラス、長靴やスノーブーツ、またはハイカットのトレッキングシューズ。
 ※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。
 ※無料シャトルバス『ホホワイトエコー号』は利用できません。

プラス **人気企画! 春の訪れを一定早く感じよう**
雛ウォーキングin 檜下宿

【日時】 3月16日(土) 9:30～13:00
 【コース】 檜下宿コース
 【集合場所】 檜下宿 大黒屋(上市市檜下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8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24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”2019

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で、素敵なひとときをお過ごしください。

公開レッスン (チェロ・室内楽)
 【日時】 3月22日(金)～31日(日)
 13:00～18:00 ※22日15:00～18:00 時間内出入り自由
 【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。

月1企画 **運動の成果の確認や目標設定に活用しよう**
MY BODY CHECK DAY

【日時】 3月18日(月) 9:30～12:30
 【コース】 葉山コース

運動を習慣化することで良くなるといわれる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。毎月の測定の記録をつけることで、継続するやる気もアップ!

第3回上山・坊平ラングラウフ大会

休憩所では温かいお湯でなし、参加者全員に参加賞、豪華賞品が当たる抽選会も開催します。春の雪山で爽やかに体を動かし、健康になりましょう!

【日時】 3月17日(日) 8:30受付～12:00
 【集合場所】 ZAOたいらぐら
 【種目】 ①歩くスキー(ラングラウフ)3km/5km/15km
 ②かんじきウォーキング2.5km
 【参加費】 一般2000円/高校生以下1000円
 【申込み】 3月11日(月)迄クアオルト推進室へ

当日午前8時上市市役所出発でバスが出ます。(定員20名) 乗車希望者は前日までお申込みください。

毎日ウォーキング料金のご案内
平成31年3月31日まで

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)	2,000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
市民限定おためし	1回 500円	500円+オプション料金	本人のみ有効

*4月より毎日ウォーキングの料金が変わります。
 現在販売している年間パス(黄色)、ウォーキングパス6枚綴り(赤色)は2月28日をもって販売終了となります。
 新しい料金については、毎日ウォーキング参加者説明会(※同封のご案内文参照)にて、ご説明させていただきます。

《申し込み・お問い合わせ先》

上市市役所 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 3月

	日	月	火	水	木	金	土	
日にち						1	2	
イベント名	冬季ウォーキングについて							
コース	・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、積雪の日は長靴やスノーブーツを履いてご参加ください。						坊平ショート	西山ショート
体力度	・かんじきを持っている人はご持参ください。無料で貸出もしています。						4	3
集合	・坊平ショートコースの集合場所が日によって異なりますので、ご注意ください。						10:00	9:30
終了	・無料シャトルバス『ホワイトエコー号』は悪天候による運休や満員によりご乗車いただけない場合がありますのでご了承ください。集合時間に間に合わない場合は参加できません。						12:30	12:00
集合場所	・運行状況は、蔵王ライザワールド (TEL 023-679-2311) まで。 ・天候や積雪状況によってコースを変更する場合があります。						蔵王ライザレストラン	上山城かかし茶屋
日にち	3	4	5	6	7	8	9 参加費無料	
イベント名							クアオルトの日	
コース	葉山	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	3	4	3	3	4	
集合	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30	9:30	10:00	
終了	12:00	12:00	12:00	12:30	12:00	12:00	12:30	
集合場所	市役所食堂	上山城かかし茶屋	市役所食堂	ZAOたいらぐら	市役所食堂	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら	
日にち	10	11	12	13	14	15	16 *要申込	
イベント名			企画				プラス 雑ウォーキングin榎下宿	
コース	西山ショート	葉山	樹氷原	西山ショート	坊平ショート	葉山	榎下宿コース	
体力度	3	3	5	3	4	3	3	
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30	9:30	
終了	12:00	12:00	13:00	12:00	12:30	12:00	13:00	
集合場所	上山城かかし茶屋	市役所食堂	蔵王ライザレストラン	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら	市役所食堂	榎下宿 大黒屋	
日にち	17	18	19	20	21	22	23	
イベント名	第3回 上山・坊平 ラングラウフ大会	企画						
コース		葉山	西山ショート	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		12:30	12:00	12:30	12:00	12:00	12:30	
集合場所		市役所食堂	上山城かかし茶屋	蔵王ライザレストラン	市役所食堂	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら	
日にち	24	25	26	27	28	29	30	
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	坊平ショート	
体力度	2	3	4	3	4	3	4	
集合	9:00	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30	10:00	
終了	12:00	12:00	12:30	12:00	12:30	12:00	12:30	
集合場所	上山城かかし茶屋	市役所食堂	蔵王ライザレストラン	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら	市役所食堂	蔵王ライザレストラン	
日にち	31							
イベント名		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。						
コース	葉山	【催行状況】▶大雪警報など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、上市市ホームページ、Facebook でご確認ください。						
体力度	3	【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。						
集合	9:30	【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。						
終了	12:00	【申込付企画】▶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。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。						
集合場所	市役所食堂	【子ども料金】▶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】▶服装は上記『冬季ウォーキング』をご参照ください。持ち物は、リュック、タオル、飲み物、ティッシュなど。						
		【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。 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。						