

毎日ウォーキングおすすすめイベント情報



運動初心者向け新企画 わかばウォーキング

体力に自信がない人、傾斜がある里山は自信がないけど歩きたい人におすすすめ！1日の歩数4000歩を達成して、認知症・うつ病予防から健康づくりをスタートしましょう。

4月18日(木)9:30~11:00 クアの道河崎

4月24日(水)9:30~11:30 クアの道河崎~葉山登り口

※18日(木)は保健師が同行します。

※両日とも、わかばウォーキングの他に通常の葉山コースも開催しますので、好きなコースへご参加ください。



ビギナーズウォーキング

普段から家の周りをウォーキングしていたり、トレーニングなどの健康づくりをしている方におすすすめ！心地よい春の日差しとたくさん山野草が楽しめる里山に出かけてみませんか？

4月9日(火)9:30~12:00 西山コース



MY BODY CHECK DAY

体組成計では、体重、体脂肪率、筋肉量など家庭では計測できない数値まで丸わかり！ウォーキングなど日頃の健康づくりの成果を確かめる機会にぜひご活用ください。

4月24日(水)①わかばウォーキング②葉山 終了後 30分間



クアの道 西郷コース

認定コースと違う景色や自然に出会えるクアの道(健康の道)は地元と皆さんと楽しく歩きましょう♪

4月27日(土)9:30~12:30

集合場所 石菅根公民館 上山市石菅根 34-3



毎日ウォーキング カレンダー 4月

	日	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5	6
イベント名							
コース		西山	虚空蔵山北堰	三吉山山頂	葉山	虚空蔵山山頂	西山
体力度		3	2	4	3	4	3
集合		9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
終了		12:00	12:30	12:30	12:00	12:30	12:00
集合場所		上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場	市役所食堂	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋
日にち	7	8	9	10	11	12	13
イベント名			企画				
コース	三吉山山頂	葉山	西山	虚空蔵山山頂	三吉山中腹	葉山	虚空蔵山北堰
体力度	4	3	3	4	3	3	2
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
終了	12:30	12:00	12:00	12:30	11:30	12:00	12:30
集合場所	三吉山駐車場	市役所食堂	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場	市役所食堂	上山城かかし茶屋
日にち	14	15	16	17	18	19	20
イベント名					企画		
コース	西山	虚空蔵山山頂	三吉山山頂	西山	①クアの道河崎 ②葉山	三吉山山頂	クアオルト 体力測定会①
体力度	3	4	4	3	①1 ②3	4	
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	10:00
終了	12:00	12:30	12:30	12:00	①11:00 ②12:00	12:30	16:00
集合場所	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋	市役所食堂	三吉山駐車場	三友エンジニア教育文化センター
日にち	21	22	23	24	25	26	27
イベント名			クアオルト 体力測定会②	企画			クアの道
コース	虚空蔵山山頂	西山	三吉山中腹	①クアの道河崎～ 葉山登り口 ②葉山	虚空蔵山北堰	三吉山山頂	西郷コース
体力度	4	3	3	①2 ②3	2	4	3
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
終了	12:30	12:00	11:30	①11:30 ②12:00	12:30	12:30	12:30
集合場所	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場	市役所食堂	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場	石曽根地区公民館
日にち	28	29	30	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>【お問い合わせ】 上山市クアオルト推進室 ☎023-672-1111 内線224 ※5月以降は「NPO法人蔵王テラポイト協会」へ 変更となります。</p> </div>			
イベント名							
コース	三吉山中腹	葉山	虚空蔵山山頂				
体力度	3	3	4				
集合	9:30	9:30	9:30				
終了	11:30	12:00	12:30				
集合場所	三吉山駐車場	市役所食堂	上山城かかし茶屋				

【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、上山市ホームページ、Facebookでご確認ください。
 【体力度】体力度1（少ない体力）～5（大変大きな体力）を参考にして、コースを選んでください。
 【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、帽子。リュック、タオル、雨具、飲み物 等。
 【お断り】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。ケガや体調不良は自己責任となります。
 【ガイド】ドイツの気候性地形療法、運動生理学等を学び、試験に合格した専門ガイドが案内します。
 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。

上山市民参加費無料！
住所が確認できるもの(保険証、免許証等)をお見せください。

毎日ウォーキング市外参加者料金表 H31.4月より

種類	料金	備考
1回おためし	1,000円	
回数券(4回分)	3,000円	分け合って使用可
1か月パス	3,500円	
1か月パス3枚綴り	10,000円	分け合って使用可
1か月パス6枚綴り	18,000円	分け合って使用可

※各種パス券は参加当日のガイドよりご購入ください。
 ※購入時はお釣りのないようご協力お願いいたします。

NPO法人蔵王テラポイト協会では、気軽に健康づくりが出来る環境、地域の魅力を体感する企画などを共に創る仲間を募集しています。

【年会費】

正会員 個人:5,000円(1口以上)*総会の議決権あり
 賛助会員 個人:3,000円(1口以上)
 ★各種特典もご用意しています！

※詳細はガイドへお気軽にお問い合わせください。