

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。

6月5日(水)9:30~11:00 クアの道河崎

6月19日(水)9:30~11:30 クアの道河崎~葉山登り口

※5日(水)は保健師が同行します。

※19日(水)はMY BODY CHECK DAYです。

※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。



コラボウォーキング2019年第一弾

ユトリアグループ×クアオルトかみのやま In 蔵王高原坊平

木々の緑に鮮やかに映えるレンゲツツジが見頃を迎える蔵王高原坊平で、くらし・たび・あそびをテーマに幅広く事業を展開しているユトリアグループとのコラボウォーキングを開催！初夏の爽やかな空気を思いきり吸い込み、仲間と笑いあいながら、心とカラダが喜ぶひとときを過ごしましょう。

*豪華賞品が当たる抽選会を開催(全員に参加賞あり)

6月15日(土)9:45~13:30 ライザレストラン集合

参加料(昼食・おやつ代込)

- ① 市民、パス・回数券をお持ちの方 → 1500円
- ② 市外在住でパス・回数券をお持ちでない方 → 2000円

ヒメサユリ観賞

まちなか~秋葉山までの歩きやすいコースです。

見頃を迎えるヒメサユリを観賞しながら、一緒に歩きませんか。

6月2日(日)9:30~11:30 まちなか~秋葉山コース

クアの道 宮生コース

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♪

6月11日(火)9:30~12:30

集合場所 宮生地区公民館 上山市下生居字屋敷前 288番

【お問い合わせ先】上山市クアオルト推進室 ☎023-672-1111 内線 224

※NPO法人蔵王テラポイント協会の事務所開設後は、お問い合わせ先が変わります。

改めてお知らせいたします。

毎日ウォーキング カレンダー 6月

	日	月	火	水	木	金	土
イベント名	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。						
コース	【年会費】						
体力度	正会員 個人：5,000円（1口以上）*総会の議決権あり						
集合	賛助会員 個人：3,000円（1口以上）						
終了	★各種特典あり 詳細はガイドへお問い合わせください。						
集合場所							
日にち	2	3	4	5	6	7	8
イベント名	企画			企画	企画		
コース	ヒメサユリ観賞 まちなか～秋葉山	虚空蔵山山頂	西山	①クアの道河崎 ②葉山	ビギナーズ 坊平ショート	三吉山中腹	坊平ショート
体力度	2	4	3	①1 ②3	4	3	4
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30	10:00
終了	11:30	12:30	12:00	①11:00 ②12:00	12:10	11:30	12:10
集合場所	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	市役所食堂	ZAOたいらぐら	三吉山駐車場	ZAOたいらぐら
日にち	9	10	11	12	13	14	15
イベント名			クアの道				ユトリア コラボ
コース	虚空蔵山北堰	三吉山山頂	宮生コース	西山	葉山	虚空蔵山山頂	蔵王高原坊平
体力度	2	4	3	3	3	4	4
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:45
終了	12:30	12:30	12:30	12:00	12:00	12:30	13:30
集合場所	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場	宮生地区公民館	上山城かかし茶屋	市役所食堂	上山城かかし茶屋	ライザレストラン
日にち	16	17	18	19	20	21	22
イベント名				企画			
コース	三吉山山頂	坊平ショート	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	坊平ショート	三吉山山頂
体力度	4	4	3	①2 ②3	2	4	4
集合	9:30	10:00	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30
終了	12:30	12:10	11:30	①11:30 ②12:00	12:30	12:10	12:30
集合場所	三吉山駐車場	ZAOたいらぐら	三吉山駐車場	市役所食堂	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら	三吉山駐車場
日にち	23	24	25	26	27	28	29
イベント名							
コース	三吉山中腹	西山	虚空蔵山山頂	坊平ショート	葉山	三吉山山頂	虚空蔵山山頂
体力度	3	3	4	4	3	4	4
集合	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30	9:30	9:30
終了	11:30	12:00	12:30	12:10	12:00	12:30	12:30
集合場所	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら	市役所食堂	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋

毎日ウォーキング市外参加者料金表

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

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。

【坊平コース】無料シャトルバス「グリーンエコー号」の利用は可能ですが、満員で乗車できない場合や増便で運行が遅れる場合がありますので、注意してください。集合時間に間に合わない場合は参加できません。

【体力度について】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。

【♥初心者マーク】初参加で体力に自信のない人、普段運動を全くしない人におすすめです。

【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、帽子。

リュック、タオル、雨具、飲み物、うちわ、虫よけグッズ等。

【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。