

毎日ウォーキングお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め！
標高 1000m の坊平高原は、真夏でも爽やかに歩くことができます。ふかふかの芝生や木漏れ日、鳥のさえずりを聞きながら、頑張らずに、歩いてみませんか。

8月2日(金)9:30~12:00 クロスカントリーコース~野鳥の森

8月19日(月)9:30~12:00 クロスカントリーコース~ライザゲレンデ

※2日(金)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坊平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。

★送迎バスをご利用ください 

午前9時 市役所南側駐車場出発で送迎バスがでます。

乗車希望の方は、前日まで電話でお申込みください。(定員24名)

※無料シャトルバス『グリーンエコー号』は利用できませんので、ご注意ください。



MY BODY CHECK DAY

体組成計では、体重、体脂肪率、筋肉量などが測定でき、理想的なカラダまでの目標数値もわかります。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。

8月19日(月)ウォーキング終了後30分

★健康サポート薬局『萬屋薬局』お薬相談も同時開催！

萬屋薬局の薬剤師がウォーキングに同行し、ボディチェックの時間もお薬相談受け付けます。薬の飲み方、組合せなど日頃服用しているお薬についてお気軽にご相談ください。



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めです！ウォーキングの有酸素運動+山の傾斜を上る筋トレのW効果で、普段の健康づくりをレベルアップしましょう。

8月8日(木)10:00~12:10 坊平ショートコース

クアの道 中川(高野)コース

8月31日(土)9:30~12:30 中川地区公民館 集合

上山市高野字念仏壇66-3



毎日ウォーキング カレンダー 8月

	日	月	火	水	木	金	土
日にち					1	2	3
イベント名	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>— お知らせ —</p> <p>坊平ショートコース、坊平コースの集合場所はすべて『蔵王ライザレストラン』です。日によって集合時間が異なりますので、必ずご確認ください。</p> </div>					企画	
コース	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【お問い合わせ】 上山市クアオルト推進室 ☎023-672-1111 内線224</p> </div>				蔵王高原坊平	①クロカンコース～野島の森 ②蔵王高原坊平	蔵王高原坊平
体力度	4	4	4	4	4	①2 ②4	4
集合	9:30	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30	9:30
終了	12:00	12:00	12:10	12:00	12:10	12:00	12:00
集合場所	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン
日にち	4	5	6	7	8	9	10
イベント名					企画		
コース	蔵王高原坊平	蔵王高原坊平	坊平ショート	蔵王高原坊平	ビギナーズ坊平ショート	蔵王高原坊平	蔵王高原坊平
体力度	4	4	4	4	4	4	4
集合	9:30	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30	9:30
終了	12:00	12:00	12:10	12:00	12:10	12:00	12:00
集合場所	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン
日にち	11	12	13	14	15	16	17
イベント名							
コース	蔵王高原坊平	坊平ショート	蔵王高原坊平	坊平ショート	蔵王高原坊平	坊平ショート	蔵王高原坊平
体力度	4	4	4	4	4	4	4
集合	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30
終了	12:00	12:10	12:00	12:10	12:00	12:10	12:00
集合場所	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン
日にち	18	19	20	21	22	23	24
イベント名		企画					
コース	蔵王高原坊平	①クロカンコース～ライザグレンデ ②蔵王高原坊平	坊平ショート	蔵王高原坊平	坊平ショート	蔵王高原坊平	西山ショート
体力度	4	①2 ②4	4	4	4	4	3
集合	9:30	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30	9:30
終了	12:00	12:00	12:10	12:00	12:10	12:00	11:30
集合場所	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	上山城かかし茶屋
日にち	25	26	27	28	29	30	31
イベント名							クアの道
コース	蔵王高原坊平	坊平ショート	虚空蔵山北堰ショート	坊平ショート	樹氷原	坊平ショート	中川(高野)コース
体力度	4	4	2	4	5	4	3
集合	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30
終了	12:00	12:10	11:30	12:10	12:30	12:10	12:30
集合場所	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	上山城かかし茶屋	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	蔵王ライザレストラン	中川地区公民館

【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。

【坊平ショートコース】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】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、うちわ、虫よけグッズ。

【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法人蔵王テラポイント協会では、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！