

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！
1日4000歩を達成して、認知症・うつ病予防から健康づくりを始めましょう。

① 9月2日(月)9:30～12:00[坊平]クロスカントリーコース～野鳥の森

★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。

② 9月20日(金)9:30～11:30[里山]クアの道河崎～葉山登り口

※2日(月)は保健師が同行します。

※20日(金)は体組成計で測定ができる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コースも開催しますので、好きなコース
にご参加ください。



企業×クアオルトかみのやま コラボウォーキング



マメにまえる
DENROKU

in 蔵王高原坊平



みんなでわいわいにぎやかに楽しみながら、頑張らないウォーキングでヘルスアップ！ウォーキング中のお楽しみおやつや豪華賞品が当たる抽選会も開催します。

9月21日(土)9:30～13:30 ライザレストラン集合

参加料(昼食・おやつ代)

★要申込 定員30名 9/13(金)迄

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

賞品:でん六商品詰め合わせの他豪華賞品を用意！全員に参加賞もあります。

“クアオルトかみのやま”健康セミナー開催

健康長寿は元気な足から！～健康づくりの秘訣を教えます～



いつまでも自分の足で歩くために、足の筋力や足型の測定、転倒予防や歩行機能の観点から日常で取り組める足元のケア方法などを学びます。

日時:9月30日(月) 12:30～15:00(測定会:12:30～13:30)

場所:三友エンジニア体育文化センター 軽スポーツルーム

○当日の毎日ウォーキングは葉山コースです。ウォーキング参加後にセミナーにご参加の場合、昼食(まごわやさしい弁当)の注文も承ります。料金 600円

★要申込 9/20(金)迄

※セミナーの詳細は市報9月1日号をご覧ください。セミナーのみご参加の場合も申込みが必要です。

毎日ウォーキング カレンダー 9月

	日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6	7
イベント名		企画					
コース	坊平ショート	①クロカンコース ～野鳥の森 ②蔵王高原坊平	樹水原	坊平ショート	蔵王高原坊平	坊平ショート	樹水原
体力度	4	①2 ②4	5	4	4	4	5
集合	10:00	9:30	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30
終了	12:10	12:00	12:30	12:10	12:00	12:10	12:30
集合場所	ライザレストラン	ライザレストラン	ライザレストラン	ライザレストラン	ライザレストラン	ライザレストラン	ライザレストラン
日にち	8	9	10	11	12	13	14
イベント名	クアの道			企画			
コース	中山コース	蔵王高原坊平	西山	ビギナーズ 坊平ショート	樹水原	坊平ショート	三吉山山頂
体力度	3	4	3	4	5	4	4
集合	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30
終了	12:30	12:00	12:00	12:10	12:30	12:10	12:30
集合場所	中山地区公民館	ライザレストラン	上山城かかし茶屋	ライザレストラン	ライザレストラン	ライザレストラン	三吉山駐車場
日にち	15	16	17	18	19	20	21 要申込
イベント名						企画	コラボ(株)でん六
コース	まちなか	西山	坊平ショート	虚空蔵山山頂	三吉山山頂	①クアの道河崎 ～葉山登り口 ②葉山	蔵王高原坊平
体力度	2	3	4	4	4	①2 ②3	4
集合	9:30	9:30	10:00	9:30	9:30	9:30	9:30
終了	11:30	12:00	12:10	12:30	12:30	①11:30 ②12:00	13:30
集合場所	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	ライザレストラン	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場	市役所食堂	ライザレストラン
日にち	22	23	24	25	26	27	28
イベント名							
コース	三吉山山頂	坊平ショート	虚空蔵山北堰	西山	葉山	坊平ショート	三吉山山頂
体力度	4	4	2	3	3	4	4
集合	9:30	10:00	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30
終了	12:30	12:10	12:30	12:00	12:00	12:10	12:30
集合場所	三吉山駐車場	ライザレストラン	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	市役所食堂	ライザレストラン	三吉山駐車場
日にち	29	30	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; text-align: center;">  <p>クアの道 中山コース 9月8日(日)9:30～12:30 中山地区公民館 集合 上市市中山宇上町3156番 地元の皆さんが日頃から健康づくりに励み、中山城跡や眼鏡橋 など地区の歴史が感じられるコースです。</p> </div>				
イベント名		クアオ尔特かみのやま 健康セミナー開催					
コース	虚空蔵山山頂	葉山					
体力度	4	3					
集合	9:30	9:30					
終了	12:30	12:00					
集合場所	上山城かかし茶屋	市役所食堂					

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。

- 【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、上市市ホームページ、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、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。

上市市民参加費無料！
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。

【お問い合わせ】
 上市市クアオ尔特推進室
 ☎023-672-1111
 内線224