

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です。一人ひとりの体力に合わせたペースで歩く有酸素運動で持久力アップ！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始めませんか。

10月2日(水)9:30~11:00 クアの道河崎

10月21日(月)9:30~11:30 クアの道河崎~葉山登り口

◎2日は保健師が同行します。

◎21日は **MY BODY CHECK DAY** です。

体組成、骨密度、血管年齢が計測できます。自分の体について知ること、今後の食生活や運動習慣に活かせる健康づくりのヒントを学びましょう。



企業×クアオルトかみのやま コラボウォーキング

サントリービバレッジソリューション(株) In 葉山

10月6日(日)9:30~13:30 市役所大会議室 集合

参加料(昼食・おやつ代) **★要申込 定員30名 9/30(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**

横戸 上山市長 In クアの道 中川

10月12日(土)9:30~13:00 中川地区公民館 集合

参加料(昼食・おやつ代) **500円** **★要申込 定員50名 10/4(金)迄**

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。

①クアの道 山元コース

10月3日(木)9:30~12:30 山元地区公民館 上山市狸森字久々取 511 番 1

②クアの道 本庄(榎下宿)コース **★要申込 10/24(木)迄**

10月28日(月)9:30~12:30 本庄地区公民館 上山市皆沢字鶴巻 1247 番 1

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。同じコースでも、季節が変わると違った魅力を発見できます♪



毎日ウォーキング カレンダー 10月

	日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4	5
イベント名	10月19日(土) 湯町マルシェ開催! 湯町足湯近くのワクワク広場で、露店やクラフト体験、ミニ縁日が楽しめます。(出店は変更になる場合があります。) ◎当日の毎日ウォーキングは西山コースです。帰りに湯町マルシェに立ち寄ります。			企画	クアの道		
コース			虚空蔵山山頂	①クアの道河崎 ②葉山	山元コース	西山	三吉山中腹
体力度			4	①1 ②3	3	3	3
集合			9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
終了			12:30	①11:00 ②12:00	12:30	12:00	11:30
集合場所			上山城かかし茶屋	ライザレストラン	山元地区公民館	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場
日にち	6	7	8	9	10	11	12
イベント名	コラボ サントリー				企画 ビギナーズ		コラボ 横戸市長
コース	葉山	坊平ショート	虚空蔵山北堰	葉山	三吉山山頂	坊平ショート	クアの道 中川(高野)
体力度	3	4	2	3	4	4	3
集合	9:30	10:00	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30
終了	13:30	12:10	12:30	12:00	12:30	12:10	13:00
集合場所	市役所大会議室	ライザレストラン	上山城かかし茶屋	市役所食堂	三吉山駐車場	ライザレストラン	中川地区公民館
日にち	13	14	15	16	17	18	19
イベント名							湯町マルシェ開催
コース	虚空蔵山山頂	西山	三吉山山頂	坊平ショート	虚空蔵山山頂	坊平ショート	西山
体力度	4	3	4	4	4	4	3
集合	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30
終了	12:30	12:00	12:30	12:10	12:30	12:10	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	ライザレストラン	上山城かかし茶屋	ライザレストラン	上山城かかし茶屋
日にち	20	21	22	23	24	25	26
イベント名		企画					
コース	三吉山中腹	①クアの道河崎 ～葉山登り口 ②葉山	西山	虚空蔵山山頂	三吉山山頂	坊平ショート	葉山
体力度	3	①2 ②3	3	4	4	4	3
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30
終了	11:30	①11:30 ②12:00	12:00	12:30	12:30	12:10	12:00
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	ライザレストラン	市役所食堂
日にち	27	28	29	30	31		
イベント名		クアの道					
コース	坊平ショート	本庄(檜下宿)コース	虚空蔵山北堰	虚空蔵山山頂	西山		
体力度	4	3	2	4	3		
集合	10:00	9:30	9:30	9:30	9:30		
終了	12:10	12:30	12:30	12:30	12:00		
集合場所	ライザレストラン	本庄地区公民館	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	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。
 【コラボウォーキング】事前に申込が必要です。2日前～当日のキャンセルはキャンセル料が発生しますのでご注意ください。
 【体力度】体力度1(少ない体力)～5(大変大きな体力)を参考に、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、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】ドイツの気候性地形療法、運動生理学等学び、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