

## 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。

**3月4日(水)9:30~11:30 百枚田~秋葉山(西山)**

**3月17日(火)9:30~11:00 クアの道河崎~葉山登山口**

◎4日(水)は保健師が同行します。

◎17日(火)は **MY BODY CHECK DAY** です。体組成、骨密度、血管年齢が測定できます。自分の体について知ることで、生活習慣を見直す健康づくりのヒントを学びましょう。



## まちなか 雛めぐり&コンサート



**3月22日(日)9:00~12:00 まちなかコース** ◎参加費**610円**

城下町・宿場町・温泉街として栄えた上山には由緒あるお雛様が残っており、市内各所で展示を行っています。当日は上山城・蟹仙洞・旧曾我部家の雛人形展示を巡り、上山音楽祭“ル・シャトーかみのやま”のコンサートを聴きます。

## 雛ウォーキング in 榎下宿



**3月28日(土)9:30~13:00 榎下宿コース** ◎参加費**2000円**

趣のある古民家に飾られた雛人形を愛でながら、宿場町として栄えた榎下宿の古い町並みを歩きましょう。昼食は皆で囲炉裏を囲み、『榎下宿ばあちゃんずくらぶ』の特製雛膳をいただきます。◎要申込 3月19日(木)まで(定員20名)

## ビギナーズウォーキング

**3月10日(火)9:30~12:00 坊平ショート ZAOたいらぐら集合**

雪が豊富な蔵王坊平で、冬ならではの楽しみ“かんじきウォーキング”体験！まっさらな雪原に足跡をつけながら、澄んだ空気の中を歩いて健康づくりをしましょう。

★送迎バスをご利用ください



午前8時45分 市役所南側駐車場出発で送迎バスが出ます。

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』利用できませんのでご注意ください。

# 毎日ウォーキングカレンダー 3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	西山ショート	坊平ショート	①百枚田～秋葉山 ②西山ショート	坊平ショート	西山ショート	葉山
体力度	4	3	4	①2 ②3	4	3	3
集合	10:00	9:30	10:00	9:30	10:00	9:30	9:30
終了	12:30	12:00	12:30	①11:30 ②12:00	12:30	12:00	12:00
集合場所	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	上山城かかし茶屋	蔵王ライザレストラン	上山城かかし茶屋	市役所食堂
日にち	8	9	10	11	12	13	14
イベント名			企画 ビギナーズ				
コース	西山ショート	葉山	坊平ショート	西山ショート	葉山	西山ショート	坊平ショート
体力度	3	3	4	3	3	3	4
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	10:00
終了	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:30
集合場所	上山城かかし茶屋	市役所食堂	ZAOたいらぐら	上山城かかし茶屋	市役所食堂	上山城かかし茶屋	蔵王ライザレストラン
日にち	15	16	17	18	19	20	21
イベント名			企画			第4回 上山・坊平 ラングラウフ大会	葉山
コース	葉山	西山ショート	①クアの道河崎～ 葉山登り口 ②葉山	坊平ショート	西山ショート		葉山
体力度	3	3	①2 ②3	4	3		3
集合	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30		9:30
終了	12:00	12:00	①11:00 ②12:00	12:30	12:00		12:00
集合場所	市役所食堂	上山城かかし茶屋	市役所食堂	蔵王ライザレストラン	上山城かかし茶屋		市役所食堂
日にち	22	23	24	25	26	27	28
イベント名	企画						要申込
コース	雑めぐり&コンサート鑑賞 まちなか	坊平ショート	西山ショート	葉山	坊平ショート	西山ショート	雑ウォーキングin榎下宿 榎下宿コース
体力度	2	4	3	3	4	3	3
集合	9:00 集合時間注意	10:00	9:30	9:30	10:00	9:30	9:30
終了	12:00	12:30	12:00	12:00	12:30	12:00	13:00
集合場所	上山城かかし茶屋	蔵王ライザレストラン	上山城かかし茶屋	市役所食堂	蔵王ライザレストラン	上山城かかし茶屋	榎下宿 大黒屋
日にち	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>10日(火)は送迎バスがあります。 午前8時45分 市役所南側駐車場出発 前日まで要申込み(定員24名) ※無料シャトルバス「ホワイトエコー号」は利用できません。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 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>			
イベント名							
コース	葉山	坊平ショート	葉山				
体力度	3	4	3				
集合	9:30	10:00	9:30				
終了	12:00	12:30	12:00				
集合場所	市役所食堂	蔵王ライザレストラン	市役所食堂				

- 【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。
- 【初心者マーク】初めてウォーキングに参加する人、自分の体力レベルがわからない人におすすめです。
- 【服装・持ち物】あたたかく脱ぎ着しやすい服装、防寒着、手袋、帽子。積雪の日は長靴やスノーブーツ。リュック、タオル、雨具、飲み物。かんじき、ストックなど。※貸出用のかんじきあります。
- 【お断り】コース路面が凍結により滑りやすいので、ご注意ください。天候や積雪状況、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

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！