

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。

4月 9日(木)9:30~11:30 百枚田~秋葉山(西山)

4月22日(水)9:30~11:00 クアの道河崎~葉山中腹

◎9日(水)は保健師が同行します。

◎22日(水)は **MY BODY CHECK DAY** です。体組成を測定できます。自分のカラダについて知ることで、健康づくりのヒントを学びましょう。



道普請(ごみ拾い)

4月 1日(水)9:30~12:00 西山コース

季節の山野草や木漏れ日、素晴らしい景色でウォーキングを楽しませてくれる里山を、自らの手で綺麗にしながら歩きましょう。

◎ゴミ袋・手袋は事務局で準備します。



まちなか お花見巡り

4月18日(土)9:30~12:00 参加料:220円(団子代)

※市外から参加でパスまたは回数券をお持ちでない方は、別途参加料がかかります。

満開の桜が見頃を迎えるこの日は、まちなかのお花見スポットを巡ります。

桜を愛でながら、みんなでお花見だんごを食べましょう。

かみのやまの桜情報 天候により変動する場合があります。

◆開花…例年4月中旬 ◆満開…例年4月20日頃



クアの道 東コース&GI登録「小笹うるい」の集い

4月26日(日)9:30~13:00 東地区公民館 集合


上山市須田板原際742-2

ウォーキングの後は、東地区の風土に育まれた伝統野菜「小笹うるい」の旬を味わう集いにぜひご参加ください！畑の見学、採れたてのうるいの試食・販売をお楽しみいただけます。

※ウォーキングのみご参加の場合、終了時間は11:30頃です。

毎日ウォーキングカレンダー 4月

日	月	火	水	木	金	土	
日にち			1	2	3	4	
イベント名	ビギナーズウォーキング 4月13日(月) 虚空蔵山北堰コース 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！ 心地よい春の日差しとたくさんの山野草が楽しめ、アップダウンが適度な里山に出かけてみませんか？		企画 道普請(ごみ拾い)				
コース			西山	虚空蔵山北堰	三吉山山頂	葉山	
体力度			3	2	4	3	
集合			9:30	9:30	9:30	9:30	
終了			12:00	12:30	12:30	12:00	
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	市役所食堂			
日にち	5	6	7	8	9	10	
イベント名					企画		
コース	虚空蔵山山頂	西山	三吉山山頂	葉山	①百枚田～秋葉山 ②西山	虚空蔵山山頂	三吉山中腹
体力度	4	3	4	3	①1 ②3	4	3
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
終了	12:30	12:00	12:30	12:00	①11:30 ②12:00	12:30	11:30
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	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
日にち	12	13	14	15	16	17	
イベント名		企画 ビギナーズ					
コース	葉山	虚空蔵山北堰	西山	虚空蔵山山頂	三吉山山頂	葉山	
体力度	3	2	3	4	4	3	
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	
終了	12:00	12:30	12:00	12:30	12:30	12:00	
集合場所	市役所食堂	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場	市役所食堂	上山城かかし茶屋
日にち	19	20	21	22	23	24	
イベント名				企画			
コース	三吉山山頂	西山	虚空蔵山山頂	①クアの道河崎～葉山中腹 ②葉山	三吉山中腹	西山	虚空蔵山北堰
体力度	4	3	4	①2 ②3	3	3	2
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
終了	12:30	12:00	12:30	①11:00 ②12:00	11:30	12:00	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	市役所食堂	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋	上山城かかし茶屋
日にち	26	27	28	29	30		
イベント名	クアの道						
コース	東コース	葉山	三吉山中腹	西山	虚空蔵山山頂		
体力度	3	3	3	3	4		
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30		
終了	13:00	12:00	11:30	12:00	12:30		
集合場所	東地区公民館	市役所食堂	三吉山駐車場	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、上山市ホームページ、Facebookでご確認ください。
 【服装・持ち物】歩きやすい靴、温度調節がしやすい脱ぎ着しやすい服装、帽子。リュック、飲み物、タオル、雨具（折り畳み傘、雨合羽）等。
 【 初心者マーク】体力に自信がない方、初心者におすすめの企画・コースです。

【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

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	3,000円	

【お問い合わせ】上山市クアオルト推進室
023-672-1111 内線224
※4月1日以降は健康推進課になります。

※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。