

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スタートしましょう。

5月9日(木)9:30~11:00 クアの道河崎

5月23日(木)9:30~11:30 クアの道河崎~葉山登り口

※9日(木)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葉山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。



MY BODY CHECK DAY

体組成計では、体重、体脂肪率、筋肉量など家庭では測定できない数値まで丸わかり！今月は、骨密度、血管年齢も測定できます。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。

5月23日(木)①わかばウォーキング②葉山 終了後 30 分間



各地区 クアの道

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)は地元の皆さんと楽しく歩きましょう♪

5月16日(木)9:30~12:30 山元コース

集合場所 山元地区公民館 上山市狸森字久々取511番1

5月20日(月)9:30~12:30 東(小豆森岩観音)コース

集合場所 東地区公民館 上山市須田板原際742番2

5月3日・4日・5日は 温泉城下町・上山城まつり 開催!

毎日ウォーキング参加者の皆様の駐車場は、
月岡駐車場(上山小学校グランド脇)をご利用ください。

ご協力をお願いいたします。

毎日ウォーキング カレンダー 5月

	日	月	火	水	木	金	土
日にち				1	2	3	4
イベント名	【お問い合わせ】 上山市クアオ尔特推進室 ☎023-672-1111 内線224 ※6月以降は「NPO法人蔵王テラポイト協会」 へ変更となります。			坊平ショート	三吉山山頂	西山	坊平ショート
コース				4	4	3	4
体力度				10:00	9:30	9:30	10:00
集合				12:10	12:30	12:00	12:10
終了				ZAOたいらぐら	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら
集合場所				8	9	10	11
日にち	5	6	7	8	9	10	11
イベント名					企画		
コース	虚空蔵山山頂	葉山	三吉山山頂	西山	①クアの道河崎 ②葉山	坊平ショート	虚空蔵山北堰
体力度	4	3	4	3	①1 ②3	4	2
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30
終了	12:30	12:00	12:30	12:00	①11:00 ②12:00	12:10	12:30
集合場所	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	市役所食堂	ZAOたいらぐら	上山城かかし茶屋
日にち	12	13	14	15	16	17	18
イベント名					クアの道		
コース	坊平ショート	三吉山中腹	虚空蔵山山頂	葉山	山元コース	西山	坊平ショート
体力度	4	3	4	3	3	3	4
集合	10:00	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	10:00
終了	12:10	11:30	12:30	12:00	12:30	12:00	12:10
集合場所	ZAOたいらぐら	三吉山駐車場	上山城かかし茶屋	市役所食堂	山元地区公民館	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら
日にち	19	20	21	22	23	24	25
イベント名		クアの道			企画		
コース	三吉山山頂	東(小豆森岩観音 コース)	虚空蔵山北堰	虚空蔵山山頂	①クアの道河崎 ～葉山登り口 ②葉山	坊平ショート	西山
体力度	4	3	2	4	①2 ②3	4	3
集合	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30
終了	12:30	12:30	12:30	12:30	①12:00 ②12:30	12:10	12:00
集合場所	三吉山駐車場	東地区公民館	上山城かかし茶屋	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
日にち	26	27	28	29	30	31	
イベント名							
コース	三吉山中腹	葉山	虚空蔵山山頂	坊平ショート	西山	三吉山山頂	
体力度	3	3	4	4	3	4	
集合	9:30	9:30	9:30	10:00	9:30	9:30	
終了	11:30	12:00	12:30	12:10	12:00	12:30	
集合場所	三吉山駐車場	市役所食堂	上山城かかし茶屋	ZAOたいらぐら	上山城かかし茶屋	三吉山駐車場	

- 【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 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！

※詳細はガイドへお気軽にお問い合わせください。