



毎日ウォーキングおすすめコース情報

5月のおすすめコース

●5/2(月)

葉山ロングコース (要予約) 9:30~14:00

【予約先】蔵王テラポイントガイド もしくは 090-3984-2883 へ

参加料500円 (ガイド料、保険料、おにぎり付き)

※市外の方は別途、毎日ウォーキング参加料が必要です。

いつものコースから足を延ばし山の神を巡り下るコースです。

●5/6(金)・5/13(金)・5/26(木)

三吉山中腹、三吉山山頂コース

桜も終わり新緑の季節を迎える三吉山

ニッコウキスゲもそろそろ咲き始めて見られるかも？



●5/10(火)・5/17(火)・5/25(水)

坊平高原コース

残雪もある中ですが、春の息吹を感じながら坊平高原を歩きましょう！

- ・感染症予防のため、健康チェックシート記入用のボールペンをご持参ください。
- ・集合場所を確認のうえ、必ず受付 (血圧測定等) をしてからご参加ください。
- ・感染拡大に伴い、参加者の制限を設ける場合があります。予めご了承ください。

悪天候でウォーキング中止かな？と思ったら・・・

最新情報は上山市、蔵王テラポイント協会のホームページにアクセスしてください。



上山市 HP



蔵王テラポイント協会 HP

2022年5月 毎日ウォーキング カレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																					
1 <table border="1"> <tr><td>西山</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	西山	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋	2 要予約 090-3984-2883 <table border="1"> <tr><td>葉山ロング</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~14:30</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>市役所食堂</td></tr> </table>	葉山ロング	体力度:3	9:30~14:30	集合場所	市役所食堂	3 <table border="1"> <tr><td>虚空蔵山北堰</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	虚空蔵山北堰	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋	4 <table border="1"> <tr><td>虚空蔵山ショート</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	虚空蔵山ショート	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋	5 <table border="1"> <tr><td>蔵王高原坊平</td></tr> <tr><td>体力度:4</td></tr> <tr><td>10:00~12:10</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>蔵王ライザレストラン</td></tr> </table>	蔵王高原坊平	体力度:4	10:00~12:10	集合場所	蔵王ライザレストラン	6 <table border="1"> <tr><td>三吉山 中腹</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~11:30</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>三吉山駐車場</td></tr> </table>	三吉山 中腹	体力度:3	9:30~11:30	集合場所	三吉山駐車場	7 <table border="1"> <tr><td>西山</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	西山	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋		
西山																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
葉山ロング																																											
体力度:3																																											
9:30~14:30																																											
集合場所																																											
市役所食堂																																											
虚空蔵山北堰																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
虚空蔵山ショート																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
蔵王高原坊平																																											
体力度:4																																											
10:00~12:10																																											
集合場所																																											
蔵王ライザレストラン																																											
三吉山 中腹																																											
体力度:3																																											
9:30~11:30																																											
集合場所																																											
三吉山駐車場																																											
西山																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
8 <table border="1"> <tr><td>虚空蔵山ショート</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	虚空蔵山ショート	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋	9 <table border="1"> <tr><td>三吉山 中腹</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~11:30</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>三吉山駐車場</td></tr> </table>	三吉山 中腹	体力度:3	9:30~11:30	集合場所	三吉山駐車場	10 <table border="1"> <tr><td>蔵王高原坊平</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>10:00~12:10</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>ZAOたいらぐら</td></tr> </table>	蔵王高原坊平	体力度:3	10:00~12:10	集合場所	ZAOたいらぐら	11 <table border="1"> <tr><td>①葉山②わかほ河崎</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>①9:30~12:00</td></tr> <tr><td>②9:30~10:45</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>1 市役所食堂</td></tr> <tr><td>2 市役所食堂</td></tr> </table>	①葉山②わかほ河崎	体力度:3	①9:30~12:00	②9:30~10:45	集合場所	1 市役所食堂	2 市役所食堂	12 <table border="1"> <tr><td>三吉山 山頂</td></tr> <tr><td>体力度:4</td></tr> <tr><td>9:30~12:30</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>三吉山駐車場</td></tr> </table>	三吉山 山頂	体力度:4	9:30~12:30	集合場所	三吉山駐車場	13 <table border="1"> <tr><td>西山</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	西山	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋	14 <table border="1"> <tr><td>虚空蔵山北堰</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	虚空蔵山北堰	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋
虚空蔵山ショート																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
三吉山 中腹																																											
体力度:3																																											
9:30~11:30																																											
集合場所																																											
三吉山駐車場																																											
蔵王高原坊平																																											
体力度:3																																											
10:00~12:10																																											
集合場所																																											
ZAOたいらぐら																																											
①葉山②わかほ河崎																																											
体力度:3																																											
①9:30~12:00																																											
②9:30~10:45																																											
集合場所																																											
1 市役所食堂																																											
2 市役所食堂																																											
三吉山 山頂																																											
体力度:4																																											
9:30~12:30																																											
集合場所																																											
三吉山駐車場																																											
西山																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
虚空蔵山北堰																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
15 <table border="1"> <tr><td>虚空蔵山山頂</td></tr> <tr><td>体力度:4</td></tr> <tr><td>9:30~12:30</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	虚空蔵山山頂	体力度:4	9:30~12:30	集合場所	上山城かかし茶屋	16 <table border="1"> <tr><td>西山</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	西山	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋	17 <table border="1"> <tr><td>蔵王高原坊平</td></tr> <tr><td>体力度:4</td></tr> <tr><td>10:00~12:10</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>ZAOたいらぐら</td></tr> </table>	蔵王高原坊平	体力度:4	10:00~12:10	集合場所	ZAOたいらぐら	18 <table border="1"> <tr><td>虚空蔵山北堰</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	虚空蔵山北堰	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋	19 <table border="1"> <tr><td>葉山</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>市役所食堂</td></tr> </table>	葉山	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	市役所食堂	20 <table border="1"> <tr><td>三吉山 中腹</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~11:30</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>三吉山駐車場</td></tr> </table>	三吉山 中腹	体力度:3	9:30~11:30	集合場所	三吉山駐車場	21 <table border="1"> <tr><td>蔵王高原坊平</td></tr> <tr><td>体力度:4</td></tr> <tr><td>10:00~12:10</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>蔵王ライザレストラン</td></tr> </table>	蔵王高原坊平	体力度:4	10:00~12:10	集合場所	蔵王ライザレストラン		
虚空蔵山山頂																																											
体力度:4																																											
9:30~12:30																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
西山																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
蔵王高原坊平																																											
体力度:4																																											
10:00~12:10																																											
集合場所																																											
ZAOたいらぐら																																											
虚空蔵山北堰																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
葉山																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
市役所食堂																																											
三吉山 中腹																																											
体力度:3																																											
9:30~11:30																																											
集合場所																																											
三吉山駐車場																																											
蔵王高原坊平																																											
体力度:4																																											
10:00~12:10																																											
集合場所																																											
蔵王ライザレストラン																																											
22 <table border="1"> <tr><td>西山</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	西山	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋	23 <table border="1"> <tr><td>虚空蔵山ショート</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	虚空蔵山ショート	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋	24 <table border="1"> <tr><td>虚空蔵山北堰</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	虚空蔵山北堰	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋	25 <table border="1"> <tr><td>蔵王高原坊平</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>10:00~12:10</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>ZAOたいらぐら</td></tr> </table>	蔵王高原坊平	体力度:3	10:00~12:10	集合場所	ZAOたいらぐら	26 <table border="1"> <tr><td>三吉山 中腹</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~11:30</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>三吉山駐車場</td></tr> </table>	三吉山 中腹	体力度:3	9:30~11:30	集合場所	三吉山駐車場	27 <table border="1"> <tr><td>まちなか</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	まちなか	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋	28 <table border="1"> <tr><td>虚空蔵山山頂</td></tr> <tr><td>体力度:4</td></tr> <tr><td>9:30~12:30</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	虚空蔵山山頂	体力度:4	9:30~12:30	集合場所	上山城かかし茶屋		
西山																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
虚空蔵山ショート																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
虚空蔵山北堰																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
蔵王高原坊平																																											
体力度:3																																											
10:00~12:10																																											
集合場所																																											
ZAOたいらぐら																																											
三吉山 中腹																																											
体力度:3																																											
9:30~11:30																																											
集合場所																																											
三吉山駐車場																																											
まちなか																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
虚空蔵山山頂																																											
体力度:4																																											
9:30~12:30																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
29 <table border="1"> <tr><td>蔵王高原坊平</td></tr> <tr><td>体力度:4</td></tr> <tr><td>10:00~12:10</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>蔵王ライザレストラン</td></tr> </table>	蔵王高原坊平	体力度:4	10:00~12:10	集合場所	蔵王ライザレストラン	30 <table border="1"> <tr><td>葉山</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>市役所食堂</td></tr> </table>	葉山	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	市役所食堂	31 <table border="1"> <tr><td>西山</td></tr> <tr><td>体力度:3</td></tr> <tr><td>9:30~12:00</td></tr> <tr><td>集合場所</td></tr> <tr><td>上山城かかし茶屋</td></tr> </table>	西山	体力度:3	9:30~12:00	集合場所	上山城かかし茶屋	上山市民 参加料無料 初回のみ住所が確認できるものをご提示ください。			市外参加者料金表(中学生以上) ※ 回数券は分け合って使用可、 小学生以下は1回100円。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>料金</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1回おためし</td> <td>1,000円</td> </tr> <tr> <td>回数券(4回分)</td> <td>3,000円</td> </tr> <tr> <td>1か月パス</td> <td>3,000円</td> </tr> </tbody> </table> ※各種パス券は参加当日のガイドよりご購入ください	種類	料金	1回おためし	1,000円	回数券(4回分)	3,000円	1か月パス	3,000円	新型コロナウイルス感染症予防 <input type="checkbox"/> 自宅で体温測定し、 平熱が確認しましょう <input type="checkbox"/> マスクをつけましょう <input type="checkbox"/> 休憩時間におやつなどの 交換は控えてください													
蔵王高原坊平																																											
体力度:4																																											
10:00~12:10																																											
集合場所																																											
蔵王ライザレストラン																																											
葉山																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
市役所食堂																																											
西山																																											
体力度:3																																											
9:30~12:00																																											
集合場所																																											
上山城かかし茶屋																																											
種類	料金																																										
1回おためし	1,000円																																										
回数券(4回分)	3,000円																																										
1か月パス	3,000円																																										

【催行状況】

各種気象警報が出た場合は中止となります。催行について市ホームページやクアオルト協議会Facebookをご覧ください。

【服装・持ち物】

◇マスク◇あたたかく脱ぎ着しやすい服装◇防寒着◇手袋◇防止◇積雪の日はスノーブーツ◇飲み物◇タオル◇雨具◇リュック など

【ガイド】

ドイツの気候性地形療法や運動生理学などを学び、上級救命講習を受講した専門ガイドが案内します。

【蔵王高原坊平コース】

無料シャトルバス「グリーンエコー号(冬季はホワイトエコー号)」を利用できます(問合せ☎679-2311)

【かみのやま健康ポイント】

1回参加につき20ポイントを付与します(初回のみ100ポイント)。わかばコースの新規参加者1人紹介につき、紹介した人、された人に20ポイントを付与します。後付けのポイントは翌月15日頃までに付与されます。来庁によるポイント付与依頼には対応しておりませんのでご了承ください。

【おことわり】

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。また、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

まちなかウォーキングや要予約のコースでは追加体験等で自己負担が発生する場合があります。ご了承ください。