



# 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													
<p><b>【催行状況】</b>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、市ホームページやクアアオルト協議会Facebookページをご覧ください。  <b>【服装・持ち物】</b>◇マスク◇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◇飲み物◇タオル◇雨具(折り畳み傘、雨かっぱ)など</p> <p><b>【蔵王高原坊平コース】</b>無料シャトルバス「グリーンエコー号」を利用できます。(問合せ☎679-2311)          ※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。なお、集合時間に間に合わない場合は参加できません。</p> <p><b>【かみのやま健康ポイント参加者】</b>1回参加につき20ポイント付与します。(初回のみ100ポイント)</p> <p><b>【お断り】</b>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。体調不良の場合は参加をご遠慮ください。  <b>【ガイド】</b>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。</p>						<p><b>1</b> 要予約 蔵王テラポイント協会事務局 ☎090-3984-2883</p> <p><b>葉山ロング</b> 体力度:4 9:30~13:30 集合場所 市役所食堂</p>													
<p><b>2</b> <b>西山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>3</b> <b>三吉山山頂</b> 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p><b>4</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p><b>5</b> <b>虚空蔵山山頂</b> 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>6</b> <b>葉山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p><b>7</b> <b>虚空蔵山北堰</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>8</b> <b>西山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>													
<p><b>9</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ライザレストラン</p>	<p><b>10</b> <b>三吉山中腹</b> 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p><b>11</b> <b>虚空蔵山山頂</b> 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>12</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p><b>13</b> <b>①河崎 ②葉山</b> 体力度:①…2 ②…3 ①9:30~10:45 ②9:30~12:00 集合場所 市役所食堂</p> <p>①体力に自信がない人や初心者におすすめです。</p>	<p><b>14</b> <b>西山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>15</b> <b>三吉山山頂</b> 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場</p>													
<p><b>16</b> <b>虚空蔵山北堰</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>17</b> <b>虚空蔵山山頂</b> 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>18</b> <b>葉山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p><b>19</b> <b>まちなか</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p> <p>※追加体験で自己負担が発生する場合があります。</p>	<p><b>20</b> <b>蔵王高原坊平</b> 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ライザレストラン</p>	<p><b>21</b> <b>西山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>22</b> <b>三吉山中腹</b> 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場</p>													
<p><b>23</b> <b>虚空蔵山山頂</b> 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>24</b> <b>葉山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p><b>25</b> <b>虚空蔵山北堰</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>26</b> <b>西山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>27</b> <b>三吉山山頂</b> 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p><b>28</b> <b>葉山</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p><b>29</b> <b>三吉山中腹</b> 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場</p>													
<p><b>30</b> <b>西山ロング</b> 体力度:4 9:30~13:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p> <p>※行動食を持参ください。</p>	<p><b>31</b> <b>虚空蔵山北堰</b> 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>上山市民 参加料無料</b></p> <p>初回のみ、住所が確認できるもの〔免許証や住所の記載がある封筒・葉書など〕をご提示ください。</p>				<p>●毎日ウォーキング市外参加者料金表(中学生以上) ※小学生以下は1回100円。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>料金</th> <th>備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1回おためし</td> <td>1,000円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>回数券(4回分)</td> <td>3,000円</td> <td>分け合って使用可</td> </tr> <tr> <td>1か月パス</td> <td>3,000円</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>※各種パス券は参加当日のガイドよりご購入ください。購入時はお釣りが出ないようご協力をお願いします。</p>		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	
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																		

申込み・問合せ 健康推進課 内線164

※詳細は市ホームページをご覧ください。