



毎日ウォーキング カレンダー



日時	コース	体力度	集合場所	日時	コース	体力度	集合場所
1 (火) 10:00~12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン	16 (水) 9:30~12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋
2 (水) ① 9:30~12:00 ② 9:30~11:00	① 葉山 ② わかば河崎	③ ②	① 市役所食堂 ② 市役所食堂	17 (木) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
3 (木) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら	18 (金) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら
4 (金) 9:30~12:00	西山	③	上山城かし茶屋	19 (土) 9:30~12:30	三吉山 山頂	④	三吉山駐車場
5 (土) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	20 (日) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
6 (日) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら	21 (月・祝) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂
7 (月) 9:30~11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場	22 (火) 10:00~12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン
8 (火) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	23 (水) 9:30~12:00	西山	③	上山城かし茶屋
9 (水) 9:30~12:00	西山	③	上山城かし茶屋	24 (木) 9:30~11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場
10 (木) 10:00~12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン	25 (金) 9:30~12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋
11 (金) 9:30~12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋	26 (土) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
12 (土) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら	27 (日) 10:00~12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン
13 (日) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂	28 (月) 9:30~12:00	クアの道本庄	③	本庄地区公民館
14 (月) 10:00~12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン	29 (火) 9:30~12:30	三吉山 山頂	④	三吉山駐車場
15 (火) 9:30~12:00	ゆっくり西山	③	上山城かし茶屋	30 (水) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
今月のおすすめコース 坊平お清水の森コース				31 (木) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂

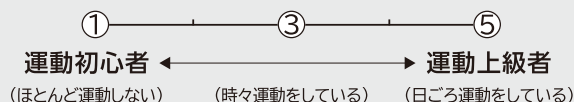


ガイドのイチオシポイント! /

標高約1,000m以上に位置するコースです。ほかでは味わえない、ブナの原生林の中を歩くことができます。深い緑に包まれながらのウォーキングを体験してみませんか?



▲ 体力度のめやす



問 健康推進課 内線154

◀ 詳細は市ホームページをご覧ください