



毎日ウォーキング カレンダー



日時	コース	体力度	集合同所	日時	コース	体力度	集合同所
1 (金) 9:30~12:00	西山	③	上山城かし茶屋	16 (土) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
2 (土) 10:00~12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン	17 (日) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂
3 (日) 9:30~12:30	三吉山 山頂	④	三吉山駐車場	18 (月) 9:30~12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋
4 (月) 10:00~12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン	19 (火) 10:00~12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン
ALT 5 (火) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら	20 (水) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
6 (水) ①9:30~12:00 ②9:30~11:00	①葉山 ②わかば河崎	③ ②	①市役所食堂 ②市役所食堂	21 (木) 10:00~12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン
7 (木) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	22 (金) 9:30~12:00	ゆつくり西山	③	上山城かし茶屋
8 (金) 10:00~12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン	23 (土) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
9 (土) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら	24 (日) 9:30~12:30	三吉山 山頂	④	三吉山駐車場
10 (日) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	25 (月) 10:00~12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン
11 (月・祝) 10:00~12:10	坊平ショート	④	ライザンタルショップ	26 (火) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
12 (火) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら	27 (水) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら
13 (水) 9:30~11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場	28 (木) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
14 (木) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら	29 (金) 10:00~12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン
15 (金) 10:00~12:10	坊平ショート	④	ライザンタルショップ	30 (土) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
				31 (日) 9:30~12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋

ALTデー 8月5日はALTデー!
英語で交流しながらウォーキングしませんか?



問 学校教育課 内線324

市内の小中学校で英語を教えるALT (外国語指導助手) たちと一緒にウォーキングを楽しみます。簡単な英語で交流しながら、まちの魅力を発見しませんか?
※小中学生の参加には、保護者の同伴をお願いします。



▲ 体力度のめやす

① ————— ③ ————— ⑤
運動初心者 ←————→ 運動上級者
(ほとんど運動しない) (時々運動をしている) (日ごろ運動をしている)

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