

2025

かみのやま クアオルト 毎日ウォーキングカレンダー

9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日								
※※※※ 各コース の体力度 を参考に ご参加く ださい。	1 西 山 体力度：3 9：30～12：00 集合場所 上山城かかし茶屋	2 坊平お清水の森 体力度：3 10：00～12：10 集合場所 Z A Oたいらぐら	3 ①葉山②わかば河崎 体力度①…3 ②…2 ①9：30～12：00 ②9：30～11：00 集合場所 市役所食堂	4 三吉山 山頂 体力度：4 9：30～12：30 集合場所 三吉山駐車場	5 樹氷原ショート 体力度：4 10：00～12：10 集合場所 蔵王ライザレストラン	6 虚空蔵山山頂 体力度：4 9：30～13：00 集合場所 上山城かかし茶屋								
7 ⚠ 熊の 目撃情報が あったため 中止	8 葉 山 体力度：3 9：30～12：00 集合場所 市役所食堂	9 坊平たいらぐら 体力度：2 10：00～12：10 集合場所 Z A Oたいらぐら	10 西 山 体力度：3 9：30～12：00 集合場所 上山城かかし茶屋	11 坊平お清水の森 体力度：3 10：00～12：10 集合場所 Z A Oたいらぐら	12 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	13 三吉山 中腹 体力度：3 9：30～11：30 集合場所 三吉山駐車場								
14 樹氷原ショート 体力度：4 10：00～12：10 集合場所 蔵王ライザレストラン	15 三吉山 山頂 体力度：4 9：30～12：30 集合場所 三吉山駐車場	16 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	17 ゆっくり西山 体力度：3 9：30～12：00 集合場所 上山城かかし茶屋	18 坊平たいらぐら 体力度：2 10：00～12：10 集合場所 Z A Oたいらぐら	19 虚空蔵山山頂 体力度：4 9：30～13：00 集合場所 上山城かかし茶屋	20 坊平お清水の森 体力度：3 10：00～12：10 集合場所 Z A Oたいらぐら								
21 三吉山 中腹 体力度：3 9：30～11：30 集合場所 三吉山駐車場	22 葉 山 体力度：3 9：30～12：00 集合場所 市役所食堂	23 坊平お清水の森 体力度：3 10：00～12：10 集合場所 Z A Oたいらぐら	24 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 三吉山 山頂 体力度：4 9：30～12：30 集合場所 三吉山駐車場	26 ⚠ 熊の 目撃情報が あったため 中止	27 西 山 体力度：3 9：30～12：00 集合場所 上山城かかし茶屋								
28 虚空蔵山山頂 体力度：4 9：30～13：00 集合場所 上山城かかし茶屋	29 樹氷原ショート 体力度：4 10：00～12：10 集合場所 蔵王ライザレストラン	30 葉 山 体力度：3 9：30～12：00 集合場所 市役所食堂	上山市民 参加料無料 体力度のめやす ① ほとんど運 動しない ③ 時々運動をし ている ⑤ 日頃運動をし ている		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、 <table><tr><th>種 類</th><th>料 金</th></tr><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></table>		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
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。 ★出発時間の30分前から受付開始しています。

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。

【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】無料シャトルバス「グリーンエコー号」を利用できます。（問い合わせ：☎679-2311）

【服装・持ち物】◇歩きやすい服装◇帽子◇飲み物◇タオル◇雨具◇うちわ◇虫よけグッズなど

申込み・問い合わせ 健康推進課672-1111(内線154) ※詳細は市ホームページをご覧ください。