



# 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 (水) ① 9:30~12:00<br>② 9:30~11:00 | ① 葉山<br>② わかば河崎 | ③<br>② | ① 市役所食堂<br>② 市役所食堂 | 17 (金) 9:30~12:00  | 虚空蔵山北堰  | ③   | 上山城かかし茶屋   |
| 2 (木) 10:00~12:10                  | 坊平たいらぐら         | ②      | ZAOたいらぐら           | 18 (土) 10:00~12:10 | 樹氷原ショート | ④   | 蔵王ライザレストラン |
| 3 (金) 10:00~12:10                  | 樹氷原ショート         | ④      | 蔵王ライザレストラン         | 19 (日) 10:00~12:10 | 坊平お清水の森 | ③   | ZAOたいらぐら   |
| 4 (土) 9:30~12:30                   | 三吉山 山頂          | ④      | 三吉山駐車場             | 20 (月) 9:30~12:00  | 虚空蔵山北堰  | ③   | 上山城かかし茶屋   |
| 5 (日) 9:30~12:00                   | 葉山              | ③      | 市役所食堂              | 21 (火) 9:30~12:00  | ゆっくり西山  | ③   | 上山城かかし茶屋   |
| 6 (月) 9:30~13:00                   | 虚空蔵山山頂          | ④      | 上山城かかし茶屋           | 22 (水) 9:30~13:00  | 虚空蔵山山頂  | ④   | 上山城かかし茶屋   |
| 7 (火) 9:30~12:00                   | 西山              | ③      | 上山城かかし茶屋           | 23 (木) 9:30~12:00  | 葉山      | ③   | 市役所食堂      |
| 8 (水) 9:30~12:00                   | 虚空蔵山北堰          | ③      | 上山城かかし茶屋           | 24 (金) 9:30~12:00  | 西山      | ③   | 上山城かかし茶屋   |
| 9 (木) 9:30~11:30                   | 三吉山 中腹          | ③      | 三吉山駐車場             | 25 (土) 9:30~12:30  | 三吉山 山頂  | ④   | 三吉山駐車場     |
| 10 (金) 10:00~12:10                 | 坊平お清水の森         | ③      | ZAOたいらぐら           | 26 (日) 9:30~12:00  | 葉山      | ③   | 市役所食堂      |
| 11 (土) 9:30~12:00                  | 葉山              | ③      | 市役所食堂              | 27 (月) 9:30~12:00  | クアの道本庄  | ③   | 本庄地区公民館    |
| 12 (日) 9:30~12:30                  | 三吉山 山頂          | ④      | 三吉山駐車場             | 28 (火) 9:30~11:30  | 三吉山 中腹  | ③   | 三吉山駐車場     |
| 13 (月・祝) 10:00~12:10               | 坊平たいらぐら         | ②      | ZAOたいらぐら           | 29 (水) 9:30~12:00  | 西山      | ③   | 上山城かかし茶屋   |
| 14 (火) 9:30~12:00                  | まちなか            | ③      | 上山城かかし茶屋           | 30 (木) 10:00~12:10 | 坊平たいらぐら | ②   | ZAOたいらぐら   |
| 15 (水) 9:30~13:00                  | 虚空蔵山山頂          | ④      | 上山城かかし茶屋           | 31 (金) 9:30~12:00  | 虚空蔵山北堰  | ③   | 上山城かかし茶屋   |
| 16 (木) 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

**紅葉と景色が心を癒す、葉山コース**



**ガイドのイチオシポイント！**

地域のみなさんが、平成19年から桜、紅葉、アジサイなどを植栽され、ウォーキングしながら色鮮やかな紅葉を楽しむことができます。また、コース途中には、「恋人の聖地」に選定された花咲山展望台があり、市街地と蔵王連峰を一望できます。



**問 健康推進課 内線154**

※詳しくは市ホームページをご覧ください

## 株式会社でん六×"クアオルトかみのやま"ウォーキングイベント

抽選会で豪華賞品が当たるチャンス！全員に参加賞もあります

**日** 11月8日(土) 午前9時30分～午後1時30分

**場** 西山コース／上山小学校集合 ※雨天決行。どなたでも参加できます。

**定** 先着30人 **締** 11月1日(土)

**料** 大人2,800円・小学生2,000円・未就学児1,000円

**申問** ①名前(2人以上参加の場合は全員分)②住所③電話番号を記載のうえ、NPO法人蔵王テラポイント協会へ電話(080・2226・2613) FAX(672・8733)またはメール(zaothera@gmail.com)で