

2025

かみのやま クアオルト

毎日ウオーキング カレンダー

10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 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			1 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	2 坊平たいらぐら 体力度：2 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	3 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	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 葉山 体力度：3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂	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 西山 体力度：3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	8 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	9 三吉山 中腹 体力度：3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場	10 坊平お清水の森 体力度：3 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	11 葉山 体力度：3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂
12 三吉山 山頂 体力度：4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場	13 坊平たいらぐら 体力度：2 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	14 まちなか 体力度：3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	15 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	16 坊平お清水の森 体力度：3 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	17 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	18 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
19 坊平お清水の森 体力度：3 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	20 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	21 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	22 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	23 ⚠ 熊の 目撃情報が あったため 中止	24 西山 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 クアの道本庄 体力度：3 9:30~12:00 集合場所 本庄地区公民館	28 三吉山 中腹 体力度：3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場	29 西山 体力度：3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	30 坊平たいらぐら 体力度：2 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	31 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	

上山市民
参加料無料

初回のみ住所が確認できる
ものをご提示ください。

各種バス券は参加当日のガイド
よりご購入ください。

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、
小学生以下は1回100円。

種類	料金
1回おためし	1,000円
回数券（4回分）	3,000円
1か月バス	3,000円

★出発時間の30分前から受付開始しています。

注）天候の急変や、体調不良等が
発生した場合は危険回避の為、中止
もしくはコースの変更をする場合が

【催行状況】各種気象警報が出た場合は中止となります。

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。

【蔵王高原坊平各コース】無料シャトルバス「グリーンエコ号」を利用できます。（問い合わせ：☎679-2311）

【まちなかコース】市内商店街を回り地域活性化を図る目的もあり、買い物料金（任意）が発生することもあります。

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

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。