



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 (土) 10:00 - 12:10	虚空蔵山北堰コース	②	市営月岡駐車場	16 (日) 9:30 - 12:00	虚空蔵山	②	市営月岡駐車場
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15 (土) 9:30 - 11:30	二宮山北堰コース	②	二宮山駐車場	30 (日) 9:30 - 11:30	二宮山北堰コース	②	二宮山駐車場

クマの出没が多発していることを受け
参加者の安全確保のため、
11月1日（土）から当面の間、
毎日ウォーキングを中止します。

今月のおすすめコース 虚空蔵山北堰コース



ガイドのイチオシポイント！

山頂コースの虚空蔵山の一部を登らず、北堰に沿って末広滝に行く、高低差86mのコースです。世界で唯一の珍木「デワノハゴロモナカマド」が出迎えてくれる山頂コースに挑戦する前に、まずは、北堰コースを歩いてみませんか？

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)

❗ 29日は「市営月岡駐車場」を使用してください。

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