

かみのやま クアオルト 毎日ウォーキングカレンダー

8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日								
8月から毎日開催いたします。 市街地より涼しい坊平高原を歩きます。「坊平お清水の森コース」は、集合場所を確認してご参加ください。		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。 <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	1 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
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													
2 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	3 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	4 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	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 坊平お清水の森 体力度：3 10：00～12：10 集合場所 蔵王ライザレストラン	7 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	8 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								
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 坊平お清水の森 体力度：3 10：00～12：10 集合場所 蔵王ライザレストラン	11 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	12 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	13 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	14 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	15 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								
16 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	17 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	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 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	20 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	21 坊平お清水の森 体力度：3 10：00～12：10 集合場所 蔵王ライザレストラン	22 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								
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 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	25 坊平お清水の森 体力度：3 10：00～12：10 集合場所 蔵王ライザレストラン	26 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	27 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	28 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	29 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								
30 葉山 体力度：3 9：30～12：00 集合場所 市役所食堂	31 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	★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ありますのでご了承ください。 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												

【催行状況】各種気象警報が出た場合は中止。天候等によりコースを変更する場合があります。

【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「グリーンエコー号」利用可。（問合：679-2311）

【服装・持ち物】歩きやすい服装・帽子・山歩きに適した靴・飲み物・タオル・雨具・うちわ・虫よけグッズなど

【ゆっくり西山・坊平たいらぐらコース】通常より距離が短く、ゆっくり楽しむことができます。

問い合わせ

健康推進課672-1111(内線155) ※詳細は市ホームページをご覧ください。