



毎日ウォーキング カレンダー



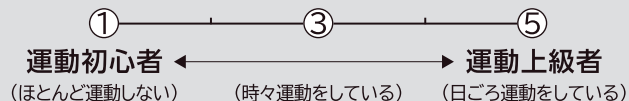
日時	コース	体力度	集合場所	日時	コース	体力度	集合場所
1 (土) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら	17 (月) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
2 (日) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	蔵王ライザレstran	18 (火) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら
3 (月) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	19 (水) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	蔵王ライザレstran
4 (火) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら	20 (木) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら
5 (水) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	蔵王ライザレstran	21 (金) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	蔵王ライザレstran
6 (木) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	蔵王ライザレstran	22 (土) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	蔵王ライザレstran
7 (金) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	23 (日) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
8 (土) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	蔵王ライザレstran	24 (月) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら
9 (日) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	25 (火) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	蔵王ライザレstran
10 (月) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	蔵王ライザレstran	26 (水) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら
11 (火・祝) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	蔵王ライザレstran	27 (木) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	蔵王ライザレstran
12 (水) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	28 (金) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら
13 (木) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	蔵王ライザレstran	29 (土) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
14 (金) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら	30 (日) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂
15 (土) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	31 (月) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら
16 (日) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	蔵王ライザレstran	⚠️ 「坊平お清水の森コース」は開催日によって集合場所が異なります。			

毎日ウォーキングカレンダーコラム

魅力その①「気候性地形療法を活かしたウォーキング」

上山市の豊かな森や傾斜地、心地よい冷気と風を活かして、頑張りすぎずに楽しく続けられる健康ウォーキング。市内の魅力あふれるコースが、心も体も元気してくれます。

体力度のめやす



問 健康推進課 内線155



◀ 詳しくは市ホームページをご覧ください