



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 (火) 9:30~12:00	西山	③	上山城かし茶屋	16 (水) 9:30~12:30	三吉山 山頂	④	三吉山駐車場
2 (水) 9:30~12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋	17 (木) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂
3 (木) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂	18 (金) 9:30~12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋
4 (金) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	ZAOライザレストラン	19 (土) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら
5 (土) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら	20 (日) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
6 (日) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	21 (月・祝) 9:30~12:30	三吉山 山頂	④	三吉山駐車場
7 (月) 9:30~12:00	ゆっくり西山	③	上山城かし茶屋	22 (火・祝) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら
8 (火) 9:30~12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋	23 (水・祝) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	ZAOライザレストラン
9 (水) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂	24 (木) 9:30~11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場
10 (木) 9:30~11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場	25 (金) 9:30~12:00	ゆっくり西山	③	上山城かし茶屋
11 (金) 9:30~13:00	虚空蔵山山頂	④	上山城かし茶屋	26 (土) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOライザレストラン
12 (土) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	27 (日) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂
13 (日) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	ZAOライザレストラン	28 (月) 9:30~13:00	虚空蔵山山頂	④	上山城かし茶屋
14 (月) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOライザレストラン	29 (火) 9:30~12:00	西山	③	上山城かし茶屋
15 (火) 9:30~12:00	西山	③	上山城かし茶屋	30 (水) 9:30~11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場

毎日ウォーキングカレンダーコラム

魅力その②「土の道は足腰への負担が少ない」

土の道を歩く「毎日ウォーキング」は、アスファルトに比べて地面がやわらかいため、足腰への衝撃が少なく関節にやさしいのが特長です。さらに、ウォーキングを楽しみながら自然の香りも感じることができます。

わかばウォーキング終了のお知らせ

わかばウォーキングは令和7年度で終了しました。今後は認定コース「坊平たいらぐらコース」・「ゆっくり西山コース」などで、参加者に合わせ、ゆっくり楽しく歩ける日を設定していきます。

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