



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 (木) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂	17 (土) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら
2 (金) 9:30~12:00	西山	③	上山城かし茶屋	18 (日) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	蔵王ライザレストラン
3 (土) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	19 (月) 9:30~12:00	ゆっくり西山	③	上山城かし茶屋
4 (日) 10:00~12:10	樹氷原ショート	③	蔵王ライザレストラン	20 (火) 9:30~11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場
5 (月) 10:00~12:10	坊平お清水の森	④	蔵王ライザレストラン	21 (水) 9:30~13:00	虚空蔵山山頂	④	上山城かし茶屋
6 (火) 9:30~12:00	北堰(逆コース)	③	上山城かし茶屋	22 (木) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂
7 (水) 9:30~12:00	ゆっくり西山	③	上山城かし茶屋	23 (金) 9:30~12:00	北堰(逆コース)	③	上山城かし茶屋
8 (木) 9:30~11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場	24 (土) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	蔵王ライザレストラン
9 (金) 9:30~13:00	虚空蔵山山頂	④	上山城かし茶屋	25 (日) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら
10 (土) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂	26 (月) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	蔵王ライザレストラン
11 (日) 9:30~12:30	三吉山 山頂	④	三吉山駐車場	27 (火) 9:30~12:00	西山	③	上山城かし茶屋
12 (月・祝) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら	28 (水) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂
13 (火) 9:30~12:00	西山	③	上山城かし茶屋	29 (木) 9:30~12:30	三吉山 山頂	④	三吉山駐車場
14 (水) 9:30~12:00	葉山	③	市役所食堂	30 (金) 9:30~12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋
15 (木) 9:30~11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場	31 (土) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	ZAOたいらぐら
16 (金) 9:30~12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋				

毎日ウォーキングカレンダーコラム

魅力その③「無理なく歩いて筋力UP!」

食欲の秋、おいしいご飯を楽しみながら、気持ちよく体を動かしてみませんか?毎日ウォーキングでは、高低差のあるコースを歩くため、平地より多くのエネルギーを消費し、足腰を中心に全身の筋力

【北堰(逆コース)】について

6日、23日は虚空蔵山北堰コースを逆回りで歩きます。通常のコースより、体にかかる負荷が、多少異なります。

アップが期待できます。初めての人や久しぶりに参加する人には、「坊平たいらぐら」「ゆっくり西山」コースなどがおすすめです。体力度に合わせてガイドが案内するため、安心して参加できます。

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