



かみのやまクアオルト

毎日ウォーキング カレンダー



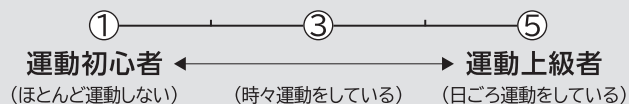
日時	コース	体力度	集合場所	日時	コース	体力度	集合場所
1 (日) 10:00~12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	16 (月) 9:30~12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かかし茶屋
2 (月) 10:00~12:10	樹氷原ショート	④	蔵王ライザレストラン	17 (火) 9:30~12:00	西山	③	上山城かかし茶屋
3 (火・祝) 10:00~12:10	坊平お清水の森	③	蔵王ライザレストラン	18 (水) 9:30~13:00	虚空蔵山山頂	④	上山城かかし茶屋
4 (水) 9:30~12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かかし茶屋	19 (木) 9:30~12:00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

毎日ウォーキングカレンダーコラム

魅力その④「五感で楽しむ秋のウォーキング」

11月の毎日ウォーキングは、秋を五感で楽しめるのが魅力です。色づく景色を眺め、落ち葉を踏む音や鳥の声に耳をすませ、澄んだ空気や木々の香りを感じながら歩くことで心も体もリフレッシュできます。初めての人や久しぶりの人も、体力度に合わせたコースで無理なく、上山の秋を楽しんでみませんか。

▲ 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