

## 5月おすすめコース

### ●葉山ロング

5/1 (土) 9:30 ~ 13:30



いつもの葉山コースから足を延ばし、山の神～高松地区に下り、市役所に戻るコースです。  
どんな花々、植物に出会えるか楽しみです♪

各自お湯の用意をお願いします。(インスタント味噌汁をお配りします)

●要予約● 参加料 1,000 円 (弁当代、保険料、ガイド料等含む)

※市外の方は別途毎日ウォーキングの参加料がかかります。

申込締切日：4/29 (木・祝) 各ガイドまたは【090-3984-2883】(押野)まで。

### ●西山ロング

5/30 (日) 9:30 ~ 13:00



こちらもいつもの西山コースから少し足を延ばして歩きます。行動食の用意をお願いします。  
ひょっとしたらヒメサユリに出会えるかもね…?

行動食 <一例> チョコレート、ナツツ類、飴、栄養バランス系等



### ●わかばコース (河崎)

5/13 (木) 9:30 ~ 10:45



5月から新たに“わかば河崎コース”を設定しました。

市役所から市民公園～体育文化センター周辺を歩きます。テラポイトのガイドと保健師が優しくご案内いたします。平坦なコースでゆっくり楽しんで歩けるコースです。

「ここらで歩くのやんだぐなったなあ」もあります。

これから季節は爽やかで、ウォーキングには最適です。初夏の空気を感じながら、1人じゃなく仲間になって歩いてみましょう。歩きたいけど少し心配という方も大歓迎です！

## 3月のウォーキング報告

3月13日 (土) まちなかウォーキング

花々に包まれた上山城のおひな様 → 湯町の伊勢屋で温泉卵を購入 → 上小近くのおかげさま文房具店 → 佐竹製麺で生ひや麦、生そば、生ラーメン等を購入 (麺がツルツルで美味しい) → 観光案内所でトイレ休憩 (HATAKE STYLE のミニソフト、蔵王の森焙煎工房でコーヒーを購入)

参加者の  声

村山市から参加の3名様(以前もご参加あり)

上山城のおひな様も良かったけれど、まちなかの隠れたお店の立ち寄りがとても良かったです。

佐竹製麺さんでたくさん購入し、HATAKE STYLE で色々見ていました。村山市もそば処。楽しいそば談義に花咲きました。満足していただき、ありがとうございました。

3月27日 (土) 檜下ひなウォーク

突然の新型コロナウイルス感染拡大により、ランチは中止に。山田屋のおひな様や花嫁衣裳を見学し、檜下宿を歩きました。「ばあちゃんずくらぶ」のリヤカー市は大盛況。皆さん、ご協力ありがとうございました！



# 毎日ウォーキング カレンダー

5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日												
<p><b>【催行状況】</b>各種気象警報が出た場合は中止となります。催行については、市ホームページやクアオルト協議会Facebookページをご覧ください。</p> <p><b>【服装・持ち物】</b> ◇マスク◇歩きやすい靴◇温度調節がしやすく脱ぎ着しやすい服装◇帽子◇リュック◇飲み物◇タオル ◇雨具(折り畳み傘、雨かつば)など</p> <p><b>【蔵王高原坊平コース】</b>無料シャトルバス「グリーンエコー号」を利用できます。(問合せ ☎679-2311) ※満員で乗車できない場合や増便で運行が遅れる場合がありますので注意してください。なお、集合時間に間に合わない場合は参加できません。</p> <p><b>【かみのやま健康ポイント参加者】</b>1回参加につき20ポイント付与します。(初回のみ100ポイント)</p> <p><b>【お断り】</b>天候や参加者の体力により、コースを変更する場合があります。体調不良の場合は参加をご遠慮ください。</p> <p><b>【ガイド】</b>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。</p>	<p><b>1</b> 葉山ロング 体力度:4 9:30~13:30 集合場所 市役所食堂</p>																	
<p><b>2</b> 西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>3</b> 三吉山山頂 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p><b>4</b> 蔵王高原坊平 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p><b>5</b> 虚空蔵山山頂 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>6</b> 葉山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p><b>7</b> 虚空蔵山北堰 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>8</b> 西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>												
<p><b>9</b> 蔵王高原坊平 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ライザレストラン</p>	<p><b>10</b> 三吉山中腹 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p><b>11</b> 虚空蔵山山頂 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>12</b> 蔵王高原坊平 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p><b>13</b> ①河崎 ②葉山 体力度:①…2 ②…3 ①9:30~10:45 ②9:30~12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p><b>14</b> 西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>15</b> 三吉山山頂 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場</p>												
<p><b>16</b> 虚空蔵山北堰 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>17</b> 虚空蔵山山頂 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>18</b> 葉山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p><b>19</b> まちなか 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>20</b> 蔵王高原坊平 体力度:4 10:00~12:10 集合場所 ライザレストラン</p>	<p><b>21</b> 西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>22</b> 三吉山中腹 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場</p>												
<p><b>23</b> 虚空蔵山山頂 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>24</b> 葉山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p><b>25</b> 虚空蔵山北堰 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>26</b> 西山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>27</b> 三吉山山頂 体力度:4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p><b>28</b> 葉山 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p><b>29</b> 三吉山中腹 体力度:3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場</p>												
<p><b>30</b> ※行動食を 持参ください。 西山ロング 体力度:4 9:30~13:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>31</b> 虚空蔵山北堰 体力度:3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p><b>上山市民 参加料無料</b></p> <p>初回のみ、住所が確認できるもの 〔免許証や住所の記載がある封筒・葉書など〕 をご提示ください。</p>		<p>●毎日ウォーキング市外参加者料金表(中学生以上) ※小学生以下は1回100円。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>料金</th> <th>備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1回おためし</td> <td>1,000円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>回数券(4回分)</td> <td>3,000円</td> <td>分け合って使用可</td> </tr> <tr> <td>1か月パス</td> <td>3,000円</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>※各種パス券は参加当日のガイドよりご購入ください。購入時はお釣りが出ないようご協力お願いします。</p>			種類	料金	備考	1回おためし	1,000円		回数券(4回分)	3,000円	分け合って使用可	1か月パス	3,000円	
種類	料金	備考																
1回おためし	1,000円																	
回数券(4回分)	3,000円	分け合って使用可																
1か月パス	3,000円																	

申込み・問合せ

健康推進課 内線164

※詳細は市ホームページをご覧ください。