

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日													
<div>市民参加料無料</div> <div>初回のみ、住所が確認できるものをご提示ください。</div> <div>●市外参加者料金</div> <div>※中学生以上。小学生以下は1回100円。</div> <table><tr><th>種 類</th><th>料 金</th><th>備 考</th></tr><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></table>				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		<div>1要予約</div> <div>蔵王テラポイント協会事務局</div> <div>☎090-3984-2883</div> <div>西山ロング</div> <div>体力度:4</div> <div>9:30~13:30</div> <div>集合場所</div> <div>上山城かかし茶屋</div>		<div>2</div> <div>三吉山山頂</div> <div>体力度:4</div> <div>9:30~12:30</div> <div>集合場所</div> <div>三吉山駐車場</div>		<div>3♡</div> <div>②体力に自信がない人や初心者におすすめです。</div> <div>①葉山 ②河崎</div> <div>体力度:①…3 ②…2</div> <div>①9:30~12:00</div> <div>②9:30~10:45</div> <div>集合場所</div> <div>市役所食堂</div>		<div>4</div> <div>クアの道 山元</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>山元地区公民館</div>		<div>5</div> <div>クアの道 西郷</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>石曾根公民館</div>	
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																								
<div>6</div> <div>虚空蔵山山頂ショート</div> <div>体力度:4</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>上山城かかし茶屋</div>		<div>7</div> <div>西 山</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>上山城かかし茶屋</div>		<div>8</div> <div>三吉山中腹</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~11:30</div> <div>集合場所</div> <div>三吉山駐車場</div>		<div>9</div> <div>葉 山</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>市役所食堂</div>		<div>10</div> <div>虚空蔵山北堰</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div><del>上山城かかし茶屋</del></div> <div>変更:働く婦人の家</div>		<div>11</div> <div>蔵王高原坊平</div> <div>体力度:4</div> <div>10:00~12:10</div> <div>集合場所</div> <div>ZAOたいらぐら</div>		<div>12</div> <div>虚空蔵山山頂</div> <div>体力度:4</div> <div>9:30~12:30</div> <div>集合場所</div> <div>上山城かかし茶屋</div>													
<div>13</div> <div>三吉山山頂</div> <div>体力度:4</div> <div>9:30~12:30</div> <div>集合場所</div> <div>三吉山駐車場</div>		<div>14</div> <div>葉 山</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>市役所食堂</div>		<div>15</div> <div>西 山</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>上山城かかし茶屋</div>		<div>16</div> <div>蔵王高原坊平</div> <div>体力度:4</div> <div>10:00~12:10</div> <div>集合場所</div> <div><del>蔵王ライザレストラン</del></div> <div>変更:ZAOたいらぐら</div>		<div>17</div> <div>三吉山中腹</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~11:30</div> <div>集合場所</div> <div>三吉山駐車場</div>		<div>18</div> <div>虚空蔵山北堰</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>上山城かかし茶屋</div>		<div>19</div> <div>西 山</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>上山城かかし茶屋</div>													
<div>20</div> <div>虚空蔵山山頂</div> <div>体力度:4</div> <div>9:30~12:30</div> <div>集合場所</div> <div>上山城かかし茶屋</div>		<div>21</div> <div>クアの道 東</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>東地区公民館</div>		<div>22</div> <div>蔵王高原坊平</div> <div>体力度:4</div> <div>10:00~12:10</div> <div>集合場所</div> <div>ZAOたいらぐら</div>		<div>23</div> <div>虚空蔵山北堰</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>上山城かかし茶屋</div>		<div>24</div> <div>三吉山山頂</div> <div>体力度:4</div> <div>9:30~12:30</div> <div>集合場所</div> <div>三吉山駐車場</div>		<div>25</div> <div>西 山</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>上山城かかし茶屋</div>		<div>26</div> <div>蔵王高原坊平</div> <div>体力度:4</div> <div>10:00~12:10</div> <div>集合場所</div> <div>蔵王ライザレストラン</div>													
<div>27</div> <div>クアの道 中川</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>中川地区公民館</div>		<div>28</div> <div>三吉山中腹</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~11:30</div> <div>集合場所</div> <div>三吉山駐車場</div>		<div>29</div> <div>蔵王高原坊平</div> <div>体力度:4</div> <div>10:00~12:10</div> <div>集合場所</div> <div>ZAOたいらぐら</div>		<div>30</div> <div>葉 山</div> <div>体力度:3</div> <div>9:30~12:00</div> <div>集合場所</div> <div>市役所食堂</div>		<div>【催行状況】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。</div> <div>【服装・持ち物】◇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、雨かつぱ)など</div> <div>【ガイド】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。</div> <div>【蔵王高原坊平コース】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)</div> <div>【かみのやま健康ポイント参加者】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)。♡コースの新規参加者1人紹介につき、紹介した人・された人に20ポイントを付与します。</div> <div>【お断り】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。また、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。</div>																	
<div>申込み・問合せ 健康推進課 672-1111 (内線 164)</div> <div>※詳細は市ホームページをご覧ください。</div>																									

新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら、ウォーキングを楽しみましょう！

◆ みんなで守ろう ◆

- ・体温測定をしよう
- ・アルコール消毒をしよう

- ・距離をとって歩こう
- ・マスクを着用しよう
- ・熱中症に気を付けよう

- ・屋外でも密接、密集に注意しよう
- ・水分を摂り、無理をしないようにしよう
- ・おやつ等の交換は控えよう

## 6月おすすめコース

### ●クアの道（山元、西郷、東、中川地区）

**6/4（金）、6/5（土）、6/21（月）、6/27（日）**

今月は4地区においてクアの道コースがあります。クアの道は各地区の皆さんがコースの整備等を行って下さっています。それぞれ魅力あるコースとなっています。地区の方々のご指導に従い、ルールを守って楽しく歩きましょう。

### ●西山ロング～ひめさゆりウォーク～

**6/1（火） 9:30～13:30**



ひめさゆりが咲くシーズンです。西山コースから少し足を延ばし、ひめさゆりを探してゆっくり歩く山歩きです。

●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：5/29（土） 各ガイドまたは【090-3984-2883】（押野）まで。

### ●坊平コース

新緑が爽やかな季節です。レンゲツツジも咲きほこる頃ですね。



### ●三吉山コース

ニッコウキスゲの咲く季節ですね。ウォーキングコース沿いに眺めることができます。

## 4月のウォーキング報告

4月17日（土）＜まちなか桜巡り＞

あいにくの雨。でも9名の参加。桜巡りと銘打ったものの、今年は開花が早かったため、名残の桜を追って歩きました。（ウォーキングカレンダーは2ヶ月前に作成するで、桜の予想はプロでも難しいものです。）

月岡公園 → 元北保育園の桜 → 軽井沢地区の切通しを通り、お不動様の桜 → 川沿いに下り、ここから今通ってきたところを見上げると、まだまだ桜がきれいでした。「もうちょっと早いとネェ～、もっときれいだったべね…」「でも良い風景が見れて良かった。初めて通る道も多くて楽しかった」との声を頂きました。お疲れさまでした。

4月18日（日）＜西山五山巡り＞

昨日までの嵐のような天候も治まり、朝から陽が射す日でした。このコロナ禍の影響で市外の方6名のキャンセルもありましたが、市内6名の参加を頂き、山菜を採ったり、まだ盛りのコブシや蔵王の山並みを楽しみながらゆっくりと歩きました。経塚山、孫市山、高新山、白禿山、秋葉山の山巡り。途中でお弁当開きもし、大人の遠足です。楽しい山歩きでした。皆さん、ありがとさまぁ…！お疲れさまでした。

新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら、  
ウォーキングを楽しみましょう！



マスクをしよう



うがいしよう



手を洗おう



消毒しよう

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、参加者の制限を設ける場合があります。予めご了承ください。