

教室参加については、三種町保健センター（0185-83-5555）までお電話ください。

日中ウォーキング・教室等 開催 スケジュール表

2025年 11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						日中ウォーキング (森岳温泉石倉山コース)
2	3	4	5	6	7	8
	日中ウォーキング (琴丘クアの古道コース)			日中ウォーキング (釜谷浜サンセットコース)		日中ウォーキング (森岳温泉石倉山コース)
9	10	11	12	13	14	15
クアオルトの日のウォーキング (森岳温泉石倉山コース) 石倉山公園管理棟 午前9時集合	日中ウォーキング (琴丘クアの古道コース)			体組成計 測定日 保健センター 午前10時～11時半 ----- 日中ウォーキング (釜谷浜サンセットコース)		日中ウォーキング (森岳温泉石倉山コース)
16	17	18	19	20	21	22
日曜ウォーキング 【ガイド付き】 (森岳温泉石倉山コース) 午前9時集合	日中ウォーキング (琴丘クアの古道コース)			日中ウォーキング (釜谷浜サンセットコース)		日中ウォーキング (森岳温泉石倉山コース)
23	24	25	26	27	28	29
	日中ウォーキング (琴丘クアの古道コース)	楽しく貯筋体操教室 (クアオルト運動室) 午前10時～11時		温泉エクササイズ教室 (クアオルト浴室) 午前10時～11時 ----- 日中ウォーキング (釜谷浜サンセットコース)		日中ウォーキング (森岳温泉石倉山コース)
30						
日曜ウォーキング 【ガイド付き】 (琴丘クアの古道コース) 午前9時集合						

○11月のクアオルトの日のウォーキングは、紅葉が見ごろな森岳温泉石倉山コースで開催します。集合場所が変更となっていますのでご注意ください。

○冬期間の変更点について
毎朝下記のコースで開催されている「早朝ウォーキング」の開始時間が11月より変更となりますのでご注意ください。

- ・琴丘クアの古道コース 7:30から
- ・惣三郎沼コース 7:00から