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。

日中ウオーキング・教室等　開催 スケジュール表

2026年　11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		日中ウオーキング （琴丘クアの古道コース） 午前９時集合		日中ウオーキング （釜谷浜サンセットコース） 午前９時集合		日中ウオーキング （森岳温泉石倉山コース） 午前９時集合
8	9	10	11	12	13	14
日曜ウオーキング 【ガイド付き】 （森岳温泉石倉山コース） 午前９時集合	楽らく貯筋体操教室 （クアオルト運動室） 午前１０時～１１時 クアオルトの日 ウオーキング （森岳温泉石倉山コース） 午前９時集合	日中ウオーキング （琴丘クアの古道コース） 午前９時集合		体組成計　測定日 保健センター 午前１０時～１１時半 日中ウオーキング （釜谷浜サンセットコース） 午前９時集合		日中ウオーキング （森岳温泉石倉山コース） 午前９時集合
15	16	17	18	19	20	21
日曜ウオーキング 【ガイド付き】 （琴丘クアの古道コース） 午前９時集合		日中ウオーキング （琴丘クアの古道コース） 午前９時集合		日中ウオーキング （釜谷浜サンセットコース） 午前９時集合		日中ウオーキング （森岳温泉石倉山コース） 午前９時集合
22	23	24	25	26	27	28
		楽らく貯筋体操教室 （クアオルト運動室） 午前１０時～１１時 日中ウオーキング （琴丘クアの古道コース） 午前９時集合		日中ウオーキング （釜谷浜サンセットコース） 午前９時集合		日中ウオーキング （森岳温泉石倉山コース） 午前９時集合
29	30					
秋田犬マサと ウオーキング 【ガイド付き】 （琴丘クアの古道コース） 午前９時集合						

日中ウオーキング
　琴丘クアの古道コース（琴丘総合体育館駐車場）火曜日／9時～
　釜谷浜サンセットコース（釜谷浜海水浴場炊事場）木曜日／９時～
　森岳温泉石倉山コース（石倉山公園管理棟）土曜日／９時～

早朝ウオーキング
１．惣三郎沼コース
　集合時間　７：００
　集合場所　ふるさと文化館駐車場

２．琴丘クアの古道コース
　集合時間　①７：００　②８：００
　集合場所　ことおか中央公園入り口駐車場