

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 9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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)
7	8	9	10	11	12	13
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	日中ウォーキング (琴丘クアの古道コース)	クアオルトの日のウ ォーキング (長信田里山コース) 保健センター前 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)
14	15	16	17	18	19	20
	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)
21	22	23	24	25	26	27
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)			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)
28	29	30				
秋田犬マサと 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	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				

定期的に運動したい方には、「日中ウォーキング」への参加がおすすめです。
早朝や、日曜では参加が難しいという方へ、比較的参加しやすい平日の9時から開催しているクアオルト健康ウォーキング
です。是非お気軽にご参加ください。

開催コース (月曜日) 琴丘クアの古道コース (集合場所: ことおか中央公園入口駐車場)
(木曜日) 釜谷浜サンセットコース (集合場所: 釜谷浜海水浴場炊事場)
(土曜日) 森岳温泉石倉山コース (集合場所: 石倉山公園管理棟)

集合時間 9時