

毎週開催！ クアオルト健康ウォーキング

参加無料
1回でも
毎回でも

「クアオルト」はドイツ語で「健康保養地・療養地」を意味します。
妙高市の豊かな自然の中で、ふだん歩くよりも効果的に、しかも、頑張りすぎずに楽しく
専門ガイドと一緒に「クアオルト健康ウォーキング」をはじめませんか？

高血圧、高血糖などの生活習慣病を改善し
体力が向上

運動

ストレスが強くなり、不安や抑うつを軽減し
集中力が向上

■開催期間 5月18日～11月9日

毎週土曜日 9:30～11:30 (講座開催日は9:30～12:00)

5月18日	5月25日	◆6月1日	6月8日	★6月15日
6月22日	◆7月6日	7月13日	★7月20日	7月27日
◆8月3日	8月10日	★8月17日	8月24日	8月31日
◆9月7日	9月14日	★9月21日	9月28日	◆10月5日
10月12日	★10月19日	10月26日	◆11月2日	11月9日

6月から
特別講座も開催！

◆ガイドによるオーラルフレイル予防講座
★市の保健師・管理栄養士による健康ミニ講座

■集合場所 ロッテアライリゾート

ヴィレッジステーション インフォメーション前

※当日は現地集合・現地解散になります

警報、注意報、熱中症アラート等、各種気象警報が

発令された際は催行を見合わせます。

催行中止の場合、1時間前にロッテアライリゾートより

お申込みの際にご登録いただいたお電話番号にご連絡します。

- 動きやすい服装、履物でお越してください
- 飲み物、タオル、雨具などご持参ください

お申し込みはこちら

(開催日の3日前までにお申し込みください)



※QRコードが読み込めない場合は
0255-75-1177(ロッテアライリゾート)まで
ご連絡ください(8時～17時(水曜定休日))



ウォーキングコースは裏面をご覧ください

フォレストウォークコース 全長 2.6km 累積高度差 62m

1 ~ 8 コース行程



トイレ

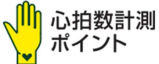


水場



個人の体力に合わせた
頑張らない
ウォーキング

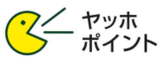
太陽の光、森の風、
水の冷たさを
感じるウォーキングで
体を整える



心拍数計測
ポイント



ビュー
ポイント



ヤッポ
ポイント

当日のスケジュール

9:30~ 9:45 プログラム説明、血圧測定など

9:45~11:15 ウォーキング

11:15~11:30 プログラム振り返り、血圧測定など

Point!

睡眠の質を向上

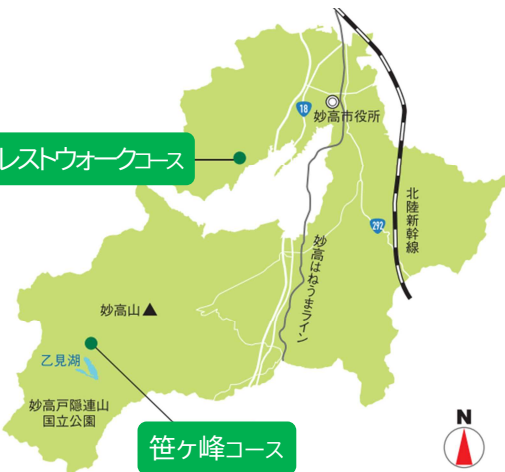
クアオルト健康ウォーキングの程よい運動は、
質の良い睡眠につながります。

睡眠は、心身の修復を行い、免疫力の強化、
メンタルヘルスの維持・改善に重要な役割を
果たしています。

クアオルト健康ウォーキングコース「クアの道」

妙高市は、太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード 2021
において、健康寿命の延伸に向けた、まちづくりビジョンを評価
され、優秀賞を受賞しました。その副賞として、ウォーキングコー
スの調査・設計、専門ガイドの養成などを太陽生命(アワード特別
協賛)にサポートいただき、2つのコースを「クアの道」として認
定していただきました。

フォレストウォークコース



笹ヶ峰コース



Check!

毎月 12 日は「ウォーキングの日」

1・2(いち・に)1・2(いち・に)。

一步一步の積み重ねで心と体を健康に!

※市内体育館のランニングコースを無料開放します!

歩行前の体調チェック

▼次の状態に当てはまる人は歩行を控えましょう
睡眠不足、めまい、吐き気、胸の痛み、動機・息切れ、
血圧が通常よりも大幅に高い など

▼持病のある人、膝や腰に痛みがある人
歩行運動が可能かを主治医に確認しましょう。