クアオルト®健康ウオーキング講座

参加費 無料

を開催します★ わくわく＋ウオーク始まります！

クアオルト健康ウオーキングは、ドイツのクアオルト(健康保養地)で自然の地形や風などを活用して行われている運動療法を基に考案された心身の健康づくりのためのウオーキングです。安全に、楽しく、さわやかに、運動効果(生活習慣病予防、介護予防、気分転換、ストレス解消)が得られやすいよう専門家が設定したコースを実践指導者と心拍数や血圧を測定し、運動強度を調整しながら歩きます。

以下の日時・場所で、クアオルト健康ウオーキング講座を開催します。ぜひご参加ください。

金華山・長良川・岐阜公園 コース

4月	7日（日）
	9日（火）
	21日（日）
5月	11日（土）
	12日（日）
	23日（木）
	26日（日）
6月	6日（木）
	11日（火）
	23日（日）

金華山・長良川の自然とともに庭園や戦国の歴史、伝統文化を楽しみながら歩きます。

集合時間 9：00
11：30頃 終了予定

集合場所 岐阜公園総合案内所
岐阜公園歴史博物館前下車
（総合案内所まで徒歩約３分）
岐阜公園駐車場(有料)
または鏡岩緑地(無料)

百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森 コース

4月	11日（木）
	23日（火）
	28日（日）
5月	5日（日）
	12日（日）
	19日（日）
	30日（木）
6月	16日（日）
	20日（木）
	25日（火）
	30日（日）

百々ヶ峰の豊かな自然の中で四季の変化、動植物の生命力を感じながら歩きます。

集合時間 9：00
12：00頃 終了予定

集合場所 四季の森センター
三田洞下車
（四季の森ｾﾝﾀｰまで徒歩約15分）
ながら川ふれあいの森駐車場(無料)

柳ケ瀬・粕森公園・梅林公園 コース

4月	7日（日）
	18日（木）
	29日（月祝）
5月	16日（木）
	19日（日）
6月	2日（日）

健康運動施設「ウゴクテ」から柳ケ瀬・粕森公園・梅林公園を巡るまちなかコースです。

集合場所
柳ケ瀬グラッスル35 3F ウゴクテ
徹明町、文化センター金神社前、柳ケ瀬各バス停下車
金公園地下駐車場(有料)

集合時間 9：00
12：00頃 終了予定

金公園・岐阜駅・清水川 コース

4月	4日（木）
	14日（日）
	28日（日）
5月	14日（火）
6月	9日（日）

健康運動施設「ウゴクテ」から金公園・岐阜駅・清水川を巡るまちなかコースです。

集合場所
柳ケ瀬グラッスル35 3F ウゴクテ
徹明町、文化センター金神社前、柳ケ瀬各バス停下車
金公園地下駐車場(有料)

集合時間 9：00
12：00頃 終了予定

わくわく＋ウオークご案内 詳細はホームページ・専用チラシ「わくわく＋ウオーク」でご確認ください。

祭りやイベントなどに合わせてウオーキングを開催します。コース変更や終了予定時刻が遅れるなどがございます。

4月7日「道三まつり」、28日「清流マラソン」、5月11日「鵜飼開き」開催場合、5月12日、19日を予定しています。

お申込・お問合せ 柳ケ瀬グラッスル３F「ウゴクテ」まで ☎058-214-3760 徹明通2丁目18

・**受講希望日、氏名、電話番号**をお知らせください。※ 先着順、各回20名の定員に達するまで受け付けます。

・申込受付期間：**4月の講座**は**3月8日(金)から、5月の講座**は**4月8日(月)から、6月の講座**は**5月８日(水)から**

持ち物など 飲み物、帽子、タオル、雨具、虫よけ（夏場）、動きやすい服装（冬場は暖かい服装）
靴は山道を歩く場合は、靴底の厚いハイキングシューズなどがおすすめです。

注意事項 血圧が収縮期(最大)160mmHg以上又は拡張期(最小)100mmHg以上の方は、**医師にご相談のうえ、差しさわりがないと判断されている場合のみ参加可能**です。

当日の健康チェックにおいて、収縮期(最大)180mmHg以上又は拡張期(最小)110mmHg以上（**Ⅲ度高血圧**）の方や**風邪の症状**、**発熱・身体の強いだるさ・息苦しさ**などの症状のある方は**参加をお断りさせていただきます。**

★ 講座開催日の午前７時時点で警報（大雨・洪水・暴風・暴風雪・大雪）及び特別警報等が発令されている場合は中止します。集合時間までに警報が解除された場合でもその日は開催いたしません。
天候等により講座途中でも中止することがあります。