

クアオルト®健康ウォーキング 実践団体支援事業

職場・地域やお仲間グループの健康づくりとして、休日の半日を使って無理なく気軽に楽しめる「クアオルト健康ウォーキング」はいかがでしょうか。専門ガイドがコースを案内しながら健康チェックを行い、リスクを少なくし運動効果の高いウォーキングをご紹介します。ぜひ一度体験してみませんか？

- ◆ 健康診断で医師などから運動をすすめられている方
- ◆ 日ごろから運動不足を感じている方
- ◆ 健康のために運動したいけど辛いのは嫌な方
- ◆ 山登りもやってみたいけど少し心配な方
- ◆ 自然の中で気軽に気持ちよく歩いてみたい方
- ◆ 自宅近所で歩いているけど少し違う場所で歩きたい方、など



こういった方たちにピッタリなのがクアオルト健康ウォーキングです

クアオルト健康ウォーキングは、ドイツのクアオルト(健康保養地)で自然の地形や風・冷気を利用した運動療法を基に日本で考案された心身の健康づくりのためのウォーキングです。

運動効果(生活習慣病予防、介護予防、気分転換、ストレス解消など)が得られやすいよう設定したコースを、ガイドと一緒に心拍数を測定するなど健康チェックを行いながら歩きます。岐阜市には特徴ある4つのコースがありますので、お好みに合わせてご利用いただけます。

ウォーキング講座の流れ (このような歩き方をします)

- 1 申込書記入 健康チェック、血圧、心拍数の測定
- 2 ガイド(実践指導者)からの説明
- 3 準備体操(ストレッチ)
- 4 ガイドと一緒にウォーキング
 - ▶ 体調を確認し運動強度を調整しながら歩く
 - … **60秒の心拍数が上り坂で「160-年齢」を目安に**
 - ▶ 暖か(暑)い季節には、両手を広げ風を受ける首元を開ける、水場で腕を冷やすなどしながら歩く
 - … **体表面温度を平均2度下げるように**
- 5 ストレッチ(整理体操)、健康チェック、血圧測定
- 6 アンケート調査 …ご協力よろしく願います。

<午前中の例>

- 9:00 集合
申込・健康チェックなど
- ↓
- 9:30 ウォーキング開始
約2時間 距離3~4Km
(コースにより異なります)
- ↓
- 11:30 ウォーキング終了
終了後の健康チェックなど
- ↓
- 12:00 全体終了
お時間に限りがある場合など
時間短縮も受け承ります

実践団体支援事業とは、ご希望される団体様(5名以上、約30名まで)が、定期的開催しているウォーキング日程日以外に、日時を調整して団体のメンバーのみでウォーキングによる健康づくりを行うことができます。「ショートコース」による時間短縮や「大人の体力測定」を取り入れるなど、ご希望に合わせたカスタムメイドも可能ですので、ぜひご相談ください。

岐阜市保健所健康づくり課 まで

☎ 058-252-7180 都通2丁目19番地



まずは、ご希望の日程を電話でご連絡ください。

ホームページはこちら

市の担当者と打合せし「実践団体支援申込書(裏面)」をご記入の上お申し込みください。

(申込書は、岐阜市健康づくり課ホームページからもダウンロードできます。)

岐阜市クアオルト健康ウォーキング実践団体支援申込書

あて先 岐阜市長

申込者 住 所 _____

氏 名 _____

電 話 _____

（日中連絡可能な番号でお願いします）

岐阜市クアオルト健康ウォーキングを実践するにあたり、実践指導者の派遣等、支援を希望しますので、下記のとおり申し込みます。

記

団 体 名	
開 催 目 的	(例)〇〇地区体育振興会研修会
参加予定人数	人
支 援 項 目	1. クアオルト健康ウォーキング 2. クアオルト健康ウォーキングの座学 3. その他
支援希望日時 及び希望コース (どちらかの番号に○)	第1希望 年 月 日 時から 時まで (コース: 1・2・3・4) 第2希望 年 月 日 時から 時まで (コース: 1・2・3・4) 第3希望 年 月 日 時から 時まで (コース: 1・2・3・4) コース1 金華山・長良川・岐阜公園コース (所要時間 約2時間30分) コース2 百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース (所要時間 約3時間) コース3 柳ヶ瀬・粕森・梅林公園コース (所要時間 約3時間) コース4 金公園・岐阜駅・清水川コース (所要時間 約3時間) ※ 1日につき、いずれか1コースでのお申し込みをお願いします。 ※ ご希望によりコースの短縮なども可能です
行 程 移動手段や前後のご予定など	
希望する支援内容等	
備考(参加者属性等)	

注意事項

- ◆ ウォーキングに参加者されるご予定の方のうち、血圧が収縮期(最大)160mmHg 以上又は拡張期(最小)100mmHg 以上の方は、医師にご相談ください。医師が差しさわりがないと判断している場合のみご参加いただけます。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。
- ◆ 新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、支援決定後も事業を中止することがあります。ご理解をよろしくお願いいたします。