

# 4月 クアオルト®健康ウォーキング講座 参加費無料

★今年度より体力レベルを設定しました！体力に合わせて選んでみてくださいね！

クアオルト健康ウォーキングは生活習慣病予防、介護予防、気分転換、ストレス解消などの運動効果が得られやすいウォーキングです。以下の日時・場所で、クアオルト健康ウォーキング講座を開催します。ぜひご参加ください！

## 定期ウォーキング講座

日程	コース	集合場所	時間	体力レベル
4月 2日 (木)	Y-1 柳ヶ瀬・粕森公園・梅林公園	柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」	9:00~12:00	
4月 7日 (火)	G-1 金公園・岐阜駅・清水川	柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」	9:00~12:00	
4月12日 (日)	D-1 百ヶヶ峰・ながら川ふれあいの森	四季の森センター	9:00~12:00	
4月16日 (木)	K-1 金華山・長良川・岐阜公園	岐阜公園総合案内所	9:00~11:30	
4月23日 (木)	Y-1 柳ヶ瀬・粕森公園・梅林公園	柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」	9:00~12:00	
4月28日 (火)	D-1 百ヶヶ峰・ながら川ふれあいの森	四季の森センター	9:00~12:00	

## 定期ウォーキング講座にプラス わくわく+ウォーク、オプション+ウォーク

4月 4日 (土)	岐阜まつり楽市ウォーク (Y-1 柳ヶ瀬・粕森公園・梅林公園)	柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」	9:00~12:00	
		岐阜まつり協賛「道三まつり」の開催に合わせ、楽市などの出店やイベントが行われる中心市街地の賑わいを楽しみます。		
4月 5日 (日)	道三公ゆかりの地ウォーク (K-1 金華山・長良川・岐阜公園)	岐阜公園総合案内所	9:00~12:00	
		道三公ゆかりの地であると伝えられている常在寺や伊奈波神社を、まちなか案内人の解説とともに楽しめます		
4月12日 (日)	OP 東尾根・あづま屋コース (D-A 百ヶヶ峰・ながら川ふれあいの森)	四季の森センター	9:00~12:00	
		つづら折りの斜面を登り、東側の尾根からあづま屋に向かい、眺望を楽しみます。		
4月26日 (日)	清流マラソン応援ウォーク (G-1 金公園・岐阜駅・清水川)	柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」	9:00~12:00	
		マラソンコースの沿道を応援しながら歩き、一般ランナーの楽しい雰囲気を感じます。		

体力レベル やさしい ふつう きつい  
 <--> <-->

体力レベルの詳細は裏面へ

### 持ち物

□飲み物 □帽子 □タオル □雨具 □虫よけ(夏場) □動きやすい服装  
 ※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)血圧160mmHg以上又は拡張期(最小)血圧100mmHg以上の方は、医師にご相談のうえ、差しさわりのない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)血圧180mmHg以上又は拡張期(最小)血圧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。

開催日の午前7時の時点で警報(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。また入山禁止、通行止め等の場合も安全が確認出来るまで中止となります。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。また天候等によりウォーキング途中で安全のため中止する場合がございます。

5月以降の日程はホームページに掲載しています。  
 <わくわくはこちら↓>

### お申込み・お問合せ

柳ヶ瀬ガラス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。
- ・申込受付期間：3月8日(日)から開催前日まで
- ※先着順。各回20名の定員に達するまで受け付けます。

