

参加無料

家族で歩こう！ クアオルト®健康ウォーキング

4月19日(日)
9:00~(3時間程度)



開催場所

百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース

A ショートカットコース(約1.5km)

B 通常コース(約3.1km)

C ゴジラ岩・展望広場コース(約4.0km)

集合場所

ながら川ふれあいの森 四季の森センター
(岐阜市三田洞字日向平211)

対象

中学生以下の子どもを含む家族

- ・ 1組あたり5人以内
- ・ 大人1人につき子ども2人まで
(子ども3名以上の場合はご相談ください)

定員

計40名

お申し込み

3月27日(金)から4月17日(金)の午後5時まで
申込フォームにて先着順で受け付けます。



申込フォーム



ホームページ

家族で歩こう！クアオルト健康ウォーキング

子どもたちと一緒に「クアオルト健康ウォーキング」を体験します。
適度な運動負荷をかけ健康チェックを行いながら新緑の美しい森を歩くことで、
運動の大切さを学びながら自然の中でのウォーキングを楽しめます。

クアオルト健康ウォーキングとは



クアオルト健康ウォーキングはドイツのクアオルト（療養地・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、日本で考察された心身の健康づくりのためのウォーキングです。
気分転換、ストレス解消、生活習慣病予防・介護予防に効果があるとされています。

コース詳細

☆未舗装路を歩ける距離に応じてコースを選び、お申し込みください

A ショートカットコース（約1.5km）

短い距離をゆっくり歩くコースです。コース途中で自然とたくさんふれあえます。

B 通常コース（約3.1km）

普段の定期講座でも使用しているスタンダードなコースです。

C ゴジラ岩・展望広場コース（約4.0km）

距離が長く高度差も大きい、登山に近いコースです。運動習慣のある家族、少し頑張ってみたい家族におすすめです。（小学校3年生以上が対象目安です）

持ち物

飲み物 帽子 タオル 雨具 動きやすい服装 虫よけ（必要に応じて）

昨年度開催の様子（ショートカットコースで12月に実施）



注意事項

- ・保護者の皆様はお子様の安全に十分ご配慮ください。
- ・子どものみ、大人のみでの参加はできません。
- ・付き添い児を含み、ベビーカーの使用はできません。
- ・当日のキャンセル連絡は不要です。
予定時刻になりましたらお集まりの参加者で開始します。
- ・雨天決行です。雨具をご用意ください。 ※気象警報発令時は中止します

岐阜市保健所 健康づくり課（岐阜市都通2丁目19）

TEL:058-252-7180