

推しと歩こう☆

クアオルト® 健康ウォーキング

参加無料

百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森
OP ゴジラ岩・展望広場コース



ゴジラ岩

クアオルト健康ウォーキングで
今年度から新たに開始した、
運動負荷の高いオプションコースを
さばいどる かほなんさんと
歩きます！

ウォーキング後には
プチトークイベントも開催します♪



さばいどる かほなん

「サバイバル×アイドル=さばいどる」
として活躍するタレント。
自然体験やアウトドアの魅力を
YouTubeなどで発信中！

開催日時

令和8年 **10月17日(土)**

9:00~12:30

集合場所

ながら川ふれあいの森 四季の森センター
(岐阜市三田洞日向平211)

定員

40名 (定員を超えた場合は抽選)

申込期間

令和8年 **9月15日(火)~10月5日(月)**

抽選結果は、10月9日(金)までにホームページにて公開します

スケジュール

9:00 参加者集合、申込書記入、説明等

9:30 ウォーキング開始

11:30 ウォーキング終了

11:35 トークイベント

12:00 参加者アンケート記入後解散

お申込みはこちらから！

★代表者・同行者に関わらず、
重複してお申し込みは
ご遠慮ください。



クアオルト健康ウォーキング

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。

専門家が設定したコースで、心拍数
や血圧を測定し、運動強度を調整しな
がらガイドとともに歩きます。

注意事項

- ・ 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(3度高血圧)の方や体調不良の方は参加をお断りさせていただきます。
- ・ 開催日の午前7時の時点で何らかの気象警報が発令されている場合は中止します。
- ・ 講座参加中の負傷については、指導者に重大な過失がある場合を除き、自己責任となります。不安な方は各自で保険にご加入ください。
- ・ かほなんさんの写真、動画撮影は禁止です。

お問合せ

岐阜市保健所 健康づくり課

☎ 058-252-7180



ホームページ