

9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
9月 6日(日)	D-1 百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森	四季の森センター	9:00~12:00	
9月10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	
9月13日(日)	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	
9月15日(火)	D-1 百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森	四季の森センター	9:00~12:00	
9月20日(日)	D-1 百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森	四季の森センター	9:00~12:00	
9月24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	
9月29日(火)	D-1 百々ヶ峰・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

日程	コース	集合場所	時間	体力レベル
9月20日(日)	OP 東尾根・あづま屋コース (D-A 百々ヶ峰・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。		
9月27日(日)	ウォーキング+セミナー 「歩いて整う、心と身体のスイッチ」 ～自然の中で学ぶ、頑張る・休むの上手な切り替え方～ 講師：日本クアオルト研究所 代表 大城孝幸 (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」	9:00~12:30	
		ウォーキング後にウゴクテにてセミナーを実施します。 自然の中を歩いた直後の身体感覚を使い、活動に必要な「緊張」と、回復に必要な「弛緩」の両方を体験。 肩や手、呼吸を使った簡単な実践を通じて、日常生活で自分を整える1分間の切り替え習慣を持ち帰ります。		

やさしい ふつう きつい
体力レベル  ↔  ↔ 

持ち物

□飲み物 □帽子 □タオル □雨具 □虫よけ(必要に応じて) □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。

体力レベルの詳細は裏面へ

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、差しさわりのないか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)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、何らかの警報・危険警報・特別警報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。

お申込み・お問合せ

柳ヶ瀬グラスル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。
- ・申込受付期間：8月8日(土)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。



ホームページ



@GIFUCITY_KURORT

Instagram