12月　クアオルト® 健康ウオーキング講座

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！

クアオルト健康ウオ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オーキングです。以下の日時・場所で、クアオルト健康ウオーキング講座を開催します。ぜひご参加ください！

定期ウオーキング講座

日程	コース	集合場所	時間	体力レベル
12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	👢👢
12月13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	👢👢👢👢
12月20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	👢👢
12月24日（木）	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	👢👢👢👢
12月27日（日）	G-1　金公園・岐阜駅・清水川	柳ケ瀬健康運動施設「ウゴクテ」	9：00～12：00	👢👢👢

定期ウオーキング講座にプラス　わくわく+ウオーク、オプショナル+ウオーク

日程	コース	集合場所	時間	体力レベル
12月13日（日）	OP　合体コース(B)+(C) D-BC　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	👢👢👢👢👢
		ゴジラ岩・展望広場コースと石仏・弘法さんコースを続けて歩き、運動負荷をさらに高めます。健脚者におすすめです。		
12月17日（木）	梅林公園紅葉満喫ウオーク Y-1　柳ケ瀬・粕森公園・梅林公園	柳ケ瀬健康運動施設「ウゴクテ」	9：00～12：30	👢👢👢
		梅林公園から山道に入り、山を超えた岐阜稲荷山本社に下って紅葉を楽しみます。通常よりもややきつめのコース設定です。		

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（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。

注意事項

血圧が収縮期(最大)血圧160㎜Hg以上又は拡張期(最小)血圧100㎜Hg以上の方は、医師にご相談のうえ、差しさわりがない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180㎜Hg以上又は拡張期(最小)血圧110㎜Hg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オーキング途中であっても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

柳ケ瀬グラッスル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：11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。

ホームページ

@GIFUCITY_KURORT
インスタグラム

令和8年度　岐阜市クアオルト健康ウオーキングコース体力レベル一覧表

（12月開催のコースは黄色に着色しています）



体力レベルは、「**距離**」、「**累積高度差**」、「**スピード**」
をもとに設定しています。
この表を参考に、ご自身の体力や目的に合わせて
コースを選んでみてくださいね！

	識別番号	コース	距離	累積高度差	スピード	体力レベル
1	K-1	金華山・長良川・岐阜公園コース	2.32 km	68 m	標準	
2	K-2	金華山・長良川・岐阜公園コース（スピードアップver）	2.32 km	68 m	はやい	
3	Y-1	柳ケ瀬・粕森公園・梅林公園コース	4.02 km	36 m	標準	
4	Y-2	柳ケ瀬・粕森公園・梅林公園コース（スピードアップver）	4.02 km	36 m	はやい	
5	G-1	金公園・岐阜駅・清水川コース	4.32 km	27 m	標準	
6	G-2	金公園・岐阜駅・清水川コース（スピードアップver）	4.32 km	27 m	はやい	
7	D-1	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース	3.15 km	134 m	標準	
8	D-A	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース OP 東尾根・あづま屋コース（A）	3.06 km	165 m	標準	
9	D-B	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース OP ゴジラ岩・展望広場コース（B）	3.60 km	170 m	標準	
10	D-C	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース OP 石仏・弘法さんコース（C）	4.54 km	134 m	標準	
11	D-AB	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース OP 合体コース(A)+(B)	4.60 km	170 m	標準	
12	D-BC	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース OP 合体コース(B)+(C)	5.59 km	183 m	標準	
13	D-CA	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース OP 合体コース(C)+(A)	5.05 km	178 m	標準	

やさしい ⟷ ふつう ⟷ きつい

スピードアップverについて

通常のウオーキングよりも歩く速度を上げたり、立ち止まる回数を減らすことでやや強めの運動負荷をかけます。所要時間は通常よりも30分程度短くなります。

OP（オプショナル + ウオーク）について

「百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース」に新たに運動負荷の高いコースを設定しました。(A)～(C)や合体コースがあり、いずれも距離・高度差など登山に近いウオーキングとなります。