

午前中に歩く

**空色**

ウォーキング

午後には歩く

**暮色**

ウォーキング

# クアオルト健康ウォーキング



本場ドイツのクアオルト（健康保養地）で実践されている気候性地形療法の手法を用いた、頑張らないで運動効果を上げる、軽めの山歩き。歩き方や自然の楽しみ方は専門ガイドにお任せ！木漏れ日の森で深呼吸したり、芝生に寝転がったり、山野草や景色を楽しんだり…かみのやまの大自然に身を委ねれば、日頃のストレスから心と体が解放されて、気持ちも足取りも軽くなった自分の変化に驚くはず。

- **空色ウォーキング** 10：00～12：00
- **暮色ウォーキング** 14：00～16：00

☆季節ごとにおすすめコースをご案内します☆

- [春] 西山コース
- [夏] 蔵王高原坊平コース
- [秋] 西山コース
- [冬] 葉山コース

**前日の15時まで受付  
2名様以上でお申し込みください**

※キャンセルの場合は前日15時からキャンセル料を申し受けます。

**ガイド料金：お一人様3,000円/税込み（小学生以上）**

**服装：動きやすい服装、靴でご参加ください。（雨天決行のため、雨具をご準備ください。）**  
※レンタルシューズあり。（別途500円・前日まで要申込）

**持ち物：飲み物やタオル、日除けの帽子など**

詳しくはホームページをご覧ください



ヘルスツーリズムとは、旅行という非日常的な楽しみの中で、旅行中のトラブルを回避したり、健康回復や健康増進を図るものを行います。そして旅をきっかけとして、旅行後も健康的な行動を持続することにより、豊かな日常生活を過ごせるようになることをいいます。空色・暮色ウォーキングは、[旅と健康]という新しい視点から観光商品を客観的に評価する第三者認証サービス「ヘルスツーリズム認証」を受けています。

【お問合せ・お申込み】

☎023-672-0839

営業時間 9：00～17：00

**一般社団法人 上山市観光物産協会**

山形県上山市矢来1-2-1

<http://kaminoyama-spa.com>

