

そうだ！森林へ行こう！

2024第2期

クアオルト健康ウォーキング 無料体験会参加者募集！

自然の中で、心身リフレッシュ！



●クアオルト®健康ウォーキング

ドイツのクアオルト（療養地）で心筋梗塞や狭心症のリハビリ、高血圧などの治療に利用されている運動療法（気候性地形療法®）を基本としたウォーキング。

日本では心身の健康づくりとして普及が進んでいます。



西海市農林緑推進課

〔主催 西海市〕クアオルト健康ウォーキングで健康づくりを始めよう！

クアオルト®健康ウォーキング 参加者募集！！

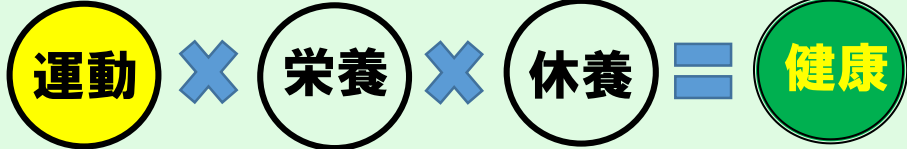


ガイドが「歩くときのポイント」を優しく指導します！



ポイント
がんばらない
冷たくさらさら

クアオルト健康ウォーキング



参加料
無料！

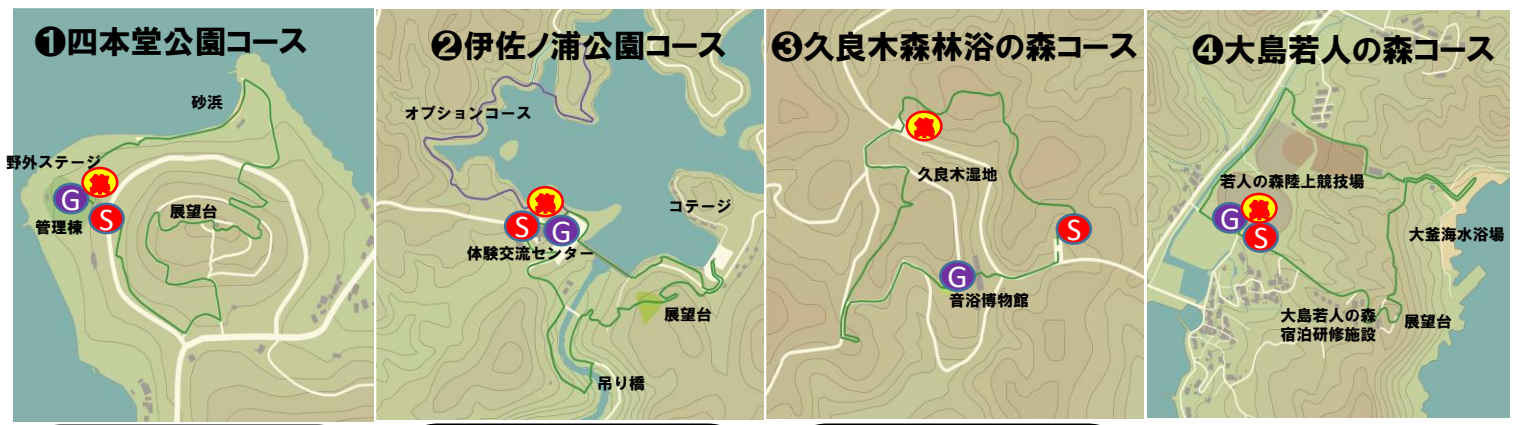
♡長崎県内でクアオルト健康ウォーキング認定コースがあるのは西海市だけ！

西海市クアオルト健康ウォーキング 第2期 開催日程(R6.9~12)

No.	イベント名	月日	曜日	集合	集合場所	終了予定	コース名	定員	申込期限
19	クアオルト健康ウォーキング	9. 8	日	8:30	交流センター裏	11:30	②伊佐ノ浦公園	20	9. 2
21	クアオルト健康ウォーキング	9.17	日	9:00	久良木湿地前駐車場	12:00	③久良木森林浴の森	20	9.17
22	クアオルト健康ウォーキング	10.20	日	9:00	管理棟	12:00	①四本堂公園	20	10.15
23	クアオルト健康ウォーキング	10.21	月	9:00	管理棟	12:00	④大島若人の森	20	10.21
24	クアオルト健康ウォーキング	11.10	日	9:00	交流センター裏	12:00	②伊佐ノ浦公園	20	11. 5
25	クアオルト健康ウォーキング×野鳥観察会	11.24	日	9:00	久良木湿地前駐車場	12:00	③久良木森林浴の森	20	11.18
26	クアオルト健康ウォーキング	12. 8	日	9:00	管理棟	12:00	①四本堂公園	20	12. 2

時期により開催時間等が異なりますので、最新情報を西海市にお尋ねください

※4回以上の参加者には西海ヒノキグッズなどをプレゼント！（数に限りがあります）



【コース①の特徴】
1.83km
コースのどこからも海を眺められる開放感と四季折々の草花が楽しめる比較的高低差がない初級者向けコース

【コース②の特徴】
2.1km
ダム湖、照葉樹林、吊り橋など変化に富む景色が楽しめる。オプションとして浮橋・芝生広場までの延長4.32kmコース(紫色)もある

【コース③の特徴】
1.81km
環境省指定の重要湿地を囲む照葉樹林と60年生のヒノキ林の中を歩く。自然豊かな森林の癒しを最も体感できるコース

【コース④の特徴】
2.28km
4コースで最も高低差が大きいが、展望台の広大なパノラマや巨木も点在する森林、砂浜も楽しめる心身ともにリフレッシュできるコース

（申込方法） URL・二次元コード→又は電話で。

<https://logoform.jp/form/QBdL/666614>

西海市農林緑推進課 ☎ 0959-37-0070

