

専門ガイドがウォーキングのポイントを指導します

2024第2弾

クアオルト健康ウォーキング モニター参加者募集!

待ってまーす!

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。

ウォーキングのチェックポイントでの調査状況

長崎大学×西海市農林緑推進課

長崎大学がクアオルト健康ウォーキングの効果を調査しています

クアオルト®健康ウォーキング モニター参加者募集!!



粗品
進呈!

第2弾 クアオルト健康ウォーキング・モニター調査開催日程

No.	開催日	曜日	定員 (名)	集合	集合場所	ウォーキング	クアの道/コース名	申込期限
27	10.12(AM)	土	20	9:00	管理棟前広場	9:00 ~ 12:00	四本堂公園	10.10
28	10.12(PM)	土	20	13:00	管理棟前広場	13:00 ~ 16:00	四本堂公園	10.10
29	11.2(AM)	土	20	9:00	管理棟前広場	9:00 ~ 12:00	四本堂公園	10.31
30	11.2(PM)	土	20	13:00	管理棟前広場	13:00 ~ 16:00	四本堂公園	10.31
31	11.17(AM)	日	20	9:00	伊佐ノ浦公園	9:00 ~ 12:00	伊佐ノ浦公園	11.14
32	11.17(PM)	日	20	13:00	交流センター裏	13:00 ~ 16:00	伊佐ノ浦公園	11.14

随時開催中ですが、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

1. タブレットで顔を撮影し、リラックス度を数値化します。個人情報記録しませんのでご安心ください。
2. これまでモニターで参加された方は同じコースには参加できません。各コースそれぞれ1回のみ参加可能。
3. 小雨決行ですが、荒天が予想され中止の場合のみ1・2日前の金曜日西海市WEBサイトに掲載します。
4. 歩きやすい靴・服装と帽子着用。飲料水、雨具等(リュックに入れて)。
5. ご協力いただける方には大学から粗品を進呈。

※ 長崎県健康アプリ「歩こーで！」ポイント対象イベントです!



①四本堂公園コース



②伊佐ノ浦公園コース



【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



(申込方法) 電話 または URL・二次元コード →

<https://logoform.jp/form/QBdL/723489>

西海市農林緑推進課 ☎ 0959-37-0070

