

2024年2・3月

賢く歩く

# 滝沢市クアオルト® 健康ウォーキング

自然の中で心も体もリフレッシュ!

クアオルト健康ウォーキングは、ドイツのクアオルト（療養地）で治療に利用されている運動療法“気候性地形療法®”を基本に、日本の環境に適合させた健康づくりの手法です。滝沢総合公園に新しくできた専門コース（クアの道®）を、専門ガイドと一緒に楽しく歩く、個人の体力に合わせた無理しない、がんばらないウォーキングです。

## クアオルト健康ウォーキングの効用

### 生活習慣病の予防

高血圧症、高血糖  
脂質異常症など

### 認知症の予防

記憶中枢である  
海馬の再生

### ロコモティブ・ シンドロームの 予防

足腰の障害、  
寝たきり予防

### メンタルヘルス の改善

脳内物質セロトニン  
▼  
夜、睡眠が深くなる  
メラトニンへ変化

### 質の良い睡眠で

細胞修復の  
免疫系活性化

クアオルトとは

療養地・健康保養地

を意味するドイツ語だほん!



## 今後の開催日程

2024年2・3月

1 2月23日(金)  
13:00~15:30

しめきり：2月18日(日)まで

2 3月8日(金)  
13:00~15:30

しめきり：3月3日(日)まで

詳しくは裏面をご覧ください。今回はウォーキング終了後にストレッチ講座も併せて実施します。

### 申込方法

裏面の注意事項をご確認いただき、ご来館にて参加申込書をご提出ください。

### 申込窓口

ビッグルーフ滝沢 総合案内

〒020-0665 滝沢市下鵜飼 1-15 (9:00-21:00 第二・第四火曜日休館)

# 県内初！自治体主導による認定コースが誕生

## クアの道「滝沢総合公園コース」

滝沢市民にスポーツや憩いの場として親しまれる**滝沢総合公園**を、いっそう健康づくりの場として活用してもらおうと設定されました。

運動効果を高めることを目的に、平らな舗装路よりも土の道や傾斜を選んで、**自然散策路を活用しながら**ウォーキングする約3.2kmの専門コースです。

運動のリスク管理や実技を習得した**専門ガイド**にさまざまなことを教えて貰いながら、**楽しく歩いて心身をリフレッシュ♪**



ドイツのクアオルトでは、運動負荷を測定した野山で、気候の要素を活かしながら行うウォーキングを「気候性地形療法」と呼んでいます。このウォーキングは、心筋梗塞や狭心症のリハビリテーション、高血圧症、骨粗しょう症などの治療として、ドイツでは利用されています。日本では、「クアオルト健康ウォーキング」として、健康づくり（運動指導）に活用されています。

### 今後の開催日程

2024年2・3月

**1** 2月23日 **金**  
13:00～15:30

しめきり：2月18日(日)まで

**2** 3月8日 **金**  
13:00～15:30

しめきり：3月3日(日)まで

**費用** 無料

今回はウォーキング終了後にストレッチ講座も併せて実施します。

**定員** 各15名(先着順) **集合場所** ビッグルーフ滝沢 総合案内前

**持ち物** 動きやすく体温調節しやすい服装・履物 飲み物 汗拭きタオル  
雨具 ヨガマットまたはバスタオル(ストレッチ時に使用します)

- ウォーキング終了後、屋内でストレッチ講座を実施します。
- 天候により足下が悪くなっている場合がございます。

**申込方法** ビッグルーフ滝沢 総合案内にて、参加申込書にご記入ください。

**注意事項** 以下の内容を必ずお読みのうえ、お申し込みください。

- 血圧が収縮期(最大)160mmHg以上又は拡張期(最小)100mmHg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。  
収縮期(最大)180mmHg以上又は拡張期(最小)110mmHg以上の場合は、参加をお断りさせていただきます。
- 全長約3.2km、高低差のあるウォーキングコースを歩きます。医師にウォーキングを禁止されている方は参加できません。
- 雨天決行です。気象状況により内容を変更又は開催を中止する場合があります。

#### 【個人情報の取扱いについて】

本事業によって取得した個人情報(参加申込書兼同意書に記載された内容。以下「参加者情報」という。)の取扱いは、滝沢市、受託先である Fun Space 株式会社及び運営のビッグルーフ滝沢指定管理者まるっと滝沢プロジェクトが、個人情報に関する法令等に従って取り扱い、本事業の実施及び運営に関すること並びに事業の評価及び効果分析に関するものの目的以外に参加者情報を利用することはありません。ただし、特定の個人を識別することができない状態に加工し、かつ、特定の個人を識別することができる他の情報と容易に照合することができないようにした上で効果分析した結果及び統計情報を外部に公開する場合があります。

**主催** 滝沢市 健康づくり政策課

**運営** ビッグルーフ滝沢指定管理者  
まるっと滝沢プロジェクト

**お問合せ** ビッグルーフ滝沢

〒020-0665 滝沢市下鶴飼 1-15

TEL:019-656-7811

MAIL:kikaku@bigroof.jp

「クアオルト」「気候性地形療法」「クアの道」「クア(Kur)」は登録商標です。