

2024年6・7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

りょうようち療養地・けんこうほようち健康保養地

を意味するドイツ語だぼん!



6月・7月の開催日程

開催日	時間
6月10日(月)	9:30 - 11:00
17日(月)	9:30 - 11:00
7月4日(木)	9:30 - 11:00
24日(水)	9:30 - 11:00

ビッグルーフ滝沢WEBサイトで申込受付中♪
開催概要・申込方法は裏面をご覧ください。

特別開催

盛岡大学 栄養科学科
氏家ゼミによる**栄養講座**

6・7月は通常のウォーキング開催日程に加えて、ウォーキング後に**栄養講座**を行う特別日程も実施します!

クアオルト健康ウォーキングに合わせて考案された**特製弁当**で、**賢く栄養補給**♪

特別開催日 - 栄養講座 -

①6/28(金) ②7/19(金)

参加費あり・詳細は裏面に記載



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。

6月・7月の開催日程

開催日	時間	集合場所
6月10日(月)	9:30 - 11:00	大ホール
6月17日(月)	9:30 - 11:00	小ホール
7月4日(木)	9:30 - 11:00	小ホール
7月24日(水)	9:30 - 11:00	アクティブルーム

費用 無料 **定員** 各15名(先着順)

締切 開催日の3日前

持ち物 動きやすく体温調節しやすい服装・履物(すべらないもの)
飲み物 汗拭きタオル 雨具

申込方法 ビッグルーフ滝沢WEBサイトからお申し込み

- 各開催日の一ヶ月前より受付を開始します。
- 締切日以降、WEBサイトで告知のうえ追加募集を行う場合があります。

検索 [ビッグルーフ滝沢イベント予約サイト](#) または カメラで右の二次元コードを読み取り



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、差しさわりのない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、森の中や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。
- 雨天時やコース状況が悪いときは、室内で健康体操を行います。

特別開催日 **栄養講座**

- ① 6月28日(金) 11:00-14:00
- ② 7月19日(金) 11:00-14:00

ウォーキング後にお弁当&栄養講座♪

集合 クッキングスタジオ
費用 1,000円(税込) お弁当代込
○当日、集合場所にて頂戴いたします。

定員 各15名(先着順)

締切 ①6/21金 ②7/12金

【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(参加申込フォームに記載された内容。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