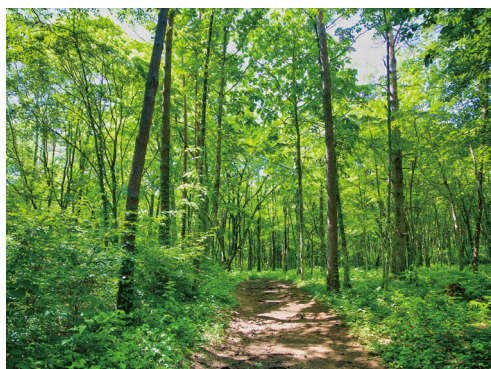


新コース誕生!

賢く歩く

滝沢市クアオルト® 健康ウォーキング クアの道®「鞍掛・相の沢コース」



鞍掛山の麓で心身をリフレッシュ!

四季折々の美しい自然のなかを野鳥のさえずりに耳を傾けながら歩けば、心身ともにリフレッシュできます。

全長2.8kmと、運動に自信のない方も楽しめる距離で、緩やかな坂道とどこまでも続く見晴らしのよい牧野風景が魅力。

市街地よりも400mほど高度が高いため、暑い時期でも熱中症のリスクを抑えることもできます。

認定式典&ウォーキングを開催

「クアの道」認定式典・ウォーキングの参加者を募集しています。

日時

9月7日 9:00-11:30

土曜日 | 雨天決行

締切

9月4日(水)

9:00 集合・血圧測定

9:30 式典開始

定員

30名(先着順)

10:00 ウォーキング開始

11:30 終了予定

費用

無料

「滝沢市ポイントウォーク」対象事業

集合場所

たきざわ自然情報センター前
滝沢市鶏飼安達114-7

申込方法・詳細はチラシ裏面をご覧ください



クアオルトとは

りょうようち

けんこうほようち

療養地・健康保養地

を意味するドイツ語だぽん!



滝沢総合公園コースも実施しています

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。

日程

ウェブサイトで公開中

*申込受付は各開催日の一ヶ月前から開始



クアオルト健康ウォーキングとは

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。

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。

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

クアオルト健康ウォーキングの効用

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

鞍掛・相の沢コース

クアの道 認定式典 & ウォーキング

9月7日 **土**
9:00-11:30

集合場所 たきざわ自然情報センター前
滝沢市鷺飼安達114-7

費用 無料

定員 30名(先着順) **締切** 9月4日(水)

持ち物 動きやすく体温調節しやすい服装
履き物（トレッキングシューズなど）
汗拭きタオル 合羽 飲み物

***スニーカー等の滑りやすい靴での参加はできません**
***現地に自動販売機はありません**

申込方法 ビッグルーフ滝沢 ウェブサイトからお申し込み

○締切日以降、WEBサイトで告知の上追加募集を行う場合があります。

お申し込みはこちら | [Q ビッグルーフ滝沢 イベント予約サイト](#)
または スマートフォンで二次元コードを読み取り

雨天決行

9:00 集合・血圧測定
9:30 式典開始
10:00 ウォーキング開始
11:30 終了予定

「滝沢市ポイントウォーク」対象事業
ポイントウォーク事業の参加者は、ポイント付与期間内に開催されるクアオルト健康ウォーキングに参加した場合、1回あたり50ポイントを獲得することが出来ます。（お一人5回まで）



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。
- 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。雨天時は合羽を着用し、傘の使用はお控えください。
- 鞍掛山登山ではありませんが、山麓のどんぐり森や相の沢牧野の砂利道を歩きます。登山靴やトレッキングシューズ等をご着用ください。また、付近はクマの生息地域のため、安全に留意のうえご参加ください。
- 現地に自動販売機はありません。飲み物は事前にご用意ください。飲み物をご持参されない場合は参加をお断りさせていただきます。

【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。

「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。

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 滝沢市下鷺飼 1-15
TEL:019-656-7811
MAIL:kikaku@bigroof.jp