

2024年9・10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。

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。



### 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

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ほん!

## クアの道「滝沢総合公園コース」実施中!

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。

申込方法・詳細は裏面をご覧ください



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。



# 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♪



### 9月・10月の開催日程

\*開催日の一ヶ月前から申込開始

**費用** 無料

**定員** 各15名(先着順)

**締切** 開催日の3日前

**集合場所** ビッグルーフ滝沢  
会場は右の表に記載

**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 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



**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。

開催日	時間	集合場所
9月5日(木)	9:30 - 11:00	小ホール
9日(月)	9:30 - 11:00	小ホール
18日(水)	9:30 - 11:00	小ホール
27日(金)	9:30 - 11:00	小ホール
10月2日(水)	9:30 - 11:00	小ホール
7日(月)	9:30 - 11:00	小ホール
21日(月)	9:30 - 11:00	小ホール
28日(月)	9:30 - 11:00	小ホール

「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)

#### 【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

「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。