

浅虫温泉海山クア(健康)の道

ドイツ式健康ウォーキング体験のご案内

ドイツ式健康ウォーキングは、ドイツで行われている「クアオルト」の手法を取り入れた健康づくりに役立つウォーキングです。

心拍数を測ったり、汗を上手に発散させながら、自分の体力にあった頑張らないウォーキングを目指します。専門ガイドが疲れをためないストレッチ方法や心拍数を測るタイミングなどサポートしながらゆっくりと森林公園や砂浜などで構成されるコースを歩きます。

【クアオルトとは】

ドイツ語で、療養地・健康保養地を指します。ドイツでは、温泉や海、泥、気候などで疾病を治療、緩和、予防する自然療法が医療保険の対象となっています。その治療する地域として整備された長期滞在型の療養地・健康保養地を「クアオルト」として国が認定しています。

日 時：6月21日(日) 13:00～16:00

場 所：浅虫森林公園～サンセットビーチエリア

※集合場所 道の駅ゆ～さ浅虫 4階会議室 (スタート及び解散地点：ゆ～さ浅虫)

参加料：無料(但し、保険料 100～200 円を当日徴収いたします)

定 員：40 名

主 催：特定非営利活動法人 日本 YOGA 連盟

共 催：青森商工会議所、あおもおりクア(健康)ガイド協会

その他：【履物】滑らない靴

【服装】長袖、長ズボン (黒っぽいものは蜂が好むので注意)

【持ち物】飲料水、タオル等 (※裸足で砂浜を歩きます)

【雨天時】雨天決行の予定です。必要に応じて雨具等をご準備ください。

申込み：下記申込書にご記入の上、5/30(土)までFAX又は、メールにてお申込みください。

【浅虫温泉海山クア(健康)の道ウォーキング体験】

➤ウォーキングガイド：芸術工学博士小関信行氏

➤ウォーキングコース約 4.2 km

道の駅ゆ～さ浅虫→むつ湾展望所→ころび山→ゆうやけ橋

→サンセットビーチあさむし→道の駅ゆ～さ浅虫

➤参加者の体調に合わせたウォーキングを行います

・ウォーキング前に体調チェック

(ストレスチェック、血圧・心拍数測定)

・コース途中で心拍数測定し、ペース調整



参 加 申 込 書

【申込先】FAX：017-782-6663 ・ E-mail：spnr2a29@image.ocn.lne.jp

担当：青森エリア 工藤弘子

氏 名		電話番号	
住 所			

※ご記入いただいた個人情報は、当該事業における連絡、情報提供並びに名簿作成以外に使用しません。