

クアオルト健康ウォーキングの新潮流

KUR-Walker^{クアウォーカー}で

ココロ整う、岐阜時間



2025年

5月24日(土) ～25日(日)

会場 岐阜公園 芝生広場(岐阜市大宮町1丁目)

参加費 無料

今春リニューアルしたばかりの岐阜公園を舞台に、岐阜市が展開する都市型クアオルトを広く知ってもらうために、クアオルト健康ウォーキングの体験会と、柴橋正直岐阜市長を迎えて、ミニフォーラムを開催します。

メンタルヘルス対策が深刻な社会問題となっている現代で、こどもから働き世代までを対象に「クアウォーカー」という新しいコンセプトを展開。社会的な課題である不登校者や引きこもりをこれ以上増やさないため、メンタルダウンした層を対象に、脳内物質のセロトニンを増やすという視点をアップロードし、クアオルト健康ウォーキングを通してメンタルヘルス対策を図ります。

プログラム

■ クアオルト健康ウォーキング

岐阜の歴史を感じながら、認定コース「金華山・長良川・岐阜公園コース」を歩き、新緑芽吹く`新生・岐阜公園、を満喫する

■ ミニフォーラム

テーマ「こどもから大人まで ヒト・まちのウェルビーイングのために
～地域の魅力を引き出す「クアウォーカー」～

パネリスト:岐阜市長 柴橋 正直 / 2019ミス日本みどりの女神、宝塚歌劇団出身 藤本 麗華 / 日本クアオルト研究所代表取締役 大城 孝幸

■ ヨガ体験

メンタルヘルス解消の実際の方法を学ぶ

ヨガの呼吸法を中心に、ヨガとウォーキングをオシャレに楽しむ

講師:日本クアオルト研究所 ヨガアドバイザー 宇部 実智子

パネリスト 藤本麗華 (2019ミス日本みどりの女神)

1992年東京生まれ。宝塚星組の男役「凰羽みらい」として活躍。退団後、ダンス講師として、宝塚歌劇団への入学をサポートする。2019年に「2019ミス日本みどりの女神」に選出。同年、クアオルト健康ウォーキングガイドの「クアオルト・テラポイント(クアオルト健康ウォーキングのガイド最高位)」の認定を受ける。



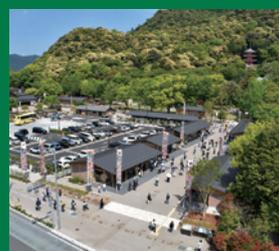
講師 宇部実智子 (日本クアオルト研究所 ヨガアドバイザー)

心身変容技法のヨガ呼吸法に興味を持ち、沖ヨガ継承者である龍村修氏に師事。師の導きによりインドパブリックスクールにおけるヨガ指導や聖地巡礼の体験を重ね、幅広い分野での健康平和事業に取り組んでいる。ヨガ歴30年。運動療法、整体療法、温熱療法、リンパセラピー、食育など、心身の健康を幅広い分野から提唱するヨガアドバイザー(ホリスティックヘルスコンサルタント)として、子どもから高齢者を対象としたヨガ教室を展開。



岐阜公園

本格的な歴史公園として再整備を進めている岐阜公園に飲食物販施設「岐阜城楽市」が4月26日にオープン! 岐阜城を頂く自然豊かな金華山のふもと、岐阜らしさにこだわった現代の楽市楽座でおもてなしが堪能できます。



問い合わせ

日本クアオルト研究所 担当:大城/菊池/杉山
TEL: 052-243-1308 email: info@kurort.co.jp

主催:岐阜市、名古屋鉄道、株式会社日本クアオルト研究所

ガイド交流会

クアオルト健康ウォーキングは、現在全国33自治体において導入されています。中でも岐阜県は、岐阜市をはじめ、飛騨市、美濃加茂市、関市、下呂市、白川村の6自治体がクアオルト健康ウォーキング事業を実施しています。

クアオルト健康ウォーキングは、安全・安心を確保するため、専門ガイドが同行するのも特徴の一つ。地域住民の健康づくりのため、日々努力しているガイドたちの交流会を開催します。交流会では、ガイドさんたちの活動の様子やお困りごとなど、親睦を深め、`おらがまち、のクアオルト健康ウォーキングをアップロードしていただく場にもなります。



ファシリテーター

大城孝幸

株式会社日本クアオルト研究所代表取締役
日本体力医学会健康科学アドバイザー
ドイツ気候療法士

2度の心臓手術の後に、ドイツで公的な医療保険が適用され、心臓のリハビリに使われていた運動療法（気候性地形療法／日本ではクアオルト健康ウォーキングという運動指導としている）に巡り合う。気候性地形療法を開発したミュンヘン大学医学部のアンゲラ・シュー教授の研修を直接受け、日本クアオルト研究所を設立。これまでに120を超える自治体を訪問して啓蒙普及に東奔西走。



地方創生と健康寿命延伸を軸に、自治体と民間を結ぶ公民連携で活躍する。山形県上市市の「第2期上山型温泉クアオルトビジョン（令和6年～令和13年）」作成にも関わり、自治体の健康施策の策定委員やクアオルト推進協議会の理事として多数の自治体と関わる。2016年からクアオルト健康ウォーキングアワードを主催し、現在に至る。（特別協賛太陽生命）。

クアオルト健康ウォーキングの新潮流 クアウォーカーでココロ整う、岐阜時間 日程表

日程	時間	内容	登壇者	会場
5月24日（土）	10:00～10:40	イベント① ヨガ体験①	2019ミス日本みどりの女神／宝塚歌劇団出身 藤本麗華 氏 株式会社日本クアオルト研究所 代表取締役 大城孝幸 氏 株式会社日本クアオルト研究所 ヨガアドバイザー 宇部実智子 氏	岐阜公園
	(休憩)			
	11:00～11:40	イベント② フォーラム ヨガ体験②（呼吸筋体操）	岐阜市長 柴橋正直 氏 2019ミス日本みどりの女神／宝塚歌劇団出身 藤本麗華 氏 株式会社日本クアオルト研究所 代表取締役 大城孝幸 氏	岐阜公園
	(移動)			
	13:30～14:50	クアオルト×健康経営特別セミナー 「Project J」～ジョブズの哲学に学ぶ、ヘルスリテラシー～	岐阜市長 柴橋正直 氏 2019ミス日本みどりの女神／宝塚歌劇団出身 藤本麗華 氏 株式会社日本クアオルト研究所 代表取締役 大城孝幸 氏	柳ヶ瀬ガラス35（1階/3階） OKB岐阜中央プラザわくわくベースG
	14:50～15:30	ウゴクテ視察・名刺交換会		ウゴクテ
	15:00～17:00	クアオルト健康ウォーキング ガイド交流会	全国各地のガイド	柳ヶ瀬ガラス35（3階） ウゴクテ
5月25日（日）	8:50～	名鉄のハイキング「クアオルト健康ウォーキング体験会」 金華山・長良川・岐阜公園コース		【集合場所】岐阜公園・総合案内所

※5月25日（日）名鉄のハイキング「クアオルト健康ウォーキング体験会」は予約制です（受付期間：5/16（金）まで）

《WEB 受付》 <https://logoform.jp/f/wolxR> / 《電話受付》ウゴクテ 058-214-3760