

クアオルト®健康ウォーキング教室 参加者募集！

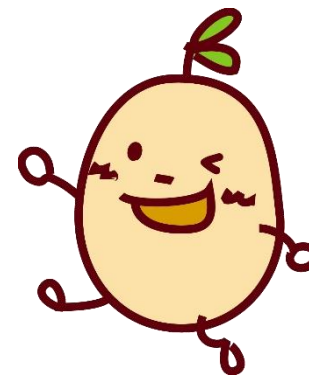
※ 3月10日（月） 8時30分から申込開始 定員：各日先着名（初回優先）

▼クアオルト®健康ウォーキングとは？

ドイツのクアオルト（健康保養地）で自然の地形や風を利用して行われている運動療法を基に考案された健康づくりのためのウォーキングです。あらかじめ専門家により計測されたコース（クアの道）を指導者とともに心拍数や血圧などを測定しながら個人の体力に合わせて安全・効果的に歩く新しいスタイルのウォーキングです。

岡崎市では、市内に2つの専用コース（クアの道）を整備し、ウォーキング教室を開催しています。

コース	岡崎城跡周遊コース 1.92Km	下山いやしの里山コース 2.34Km
日程	4月26日（土）	5月11日（日）
	5月15日（木）	
時間	10時（受付：9時30分から）	10時（受付：9時30分から）
集合場所	図書館交流プラザ リぶら	下山小学校
対象	岡崎市在住・在勤・在学の18歳以上で自力で野山を歩けるかた	
内容	座学・ウォーキング（所要時間：2時間半程度）	



岡崎市健康・食育
キャラクター まめ吉

申込・問合せ：岡崎市保健部 保健政策課 電話：0564-73-6022

※コースは裏面

歩き方 ダイジェスト

専門知識を学び
認定を受けた
専門ガイドが
ご案内します

健康チェック/血圧測定

当日の血圧の上が180以上
または下が110以上の場合は
参加できません

ストレッチで ウォーム アップ

心拍数や 体表面温度 を測定

個人に合わせ
がんばらない
(ややきつい程度)
ペースで歩く

ストレッチで クールダウン

岡崎城跡周遊コース

コース全長1.92Km 累積高度差44m

岡崎城を始め
歴史的建造物が
見どころのコース



▼ 歩く時の2つのポイント

がんばらない

冷たくさらさら

心拍数
の目安

160-年齢

運動強度55～60%

体表面

平均2℃下げる

運動効果は倍近くに

▼ クアオルト健康ウォーキングの効用

- 生活習慣病予防
- ロコモティブシンドロームの予防
- メンタルヘルスの改善
- 認知症の予防
- 質の良い睡眠

下山いやしの里山コース

コース全長2.34Km 累積高度差104m

全長 2.34km ①～⑪ コース行程 トイレ ビューポイント
累積高度差 104m 心拍数計測ポイント ヤッホポイント



日本の原風景が
色濃く残る心癒
されるコース