

令和2年度

令和2年4月～令和2年6月

クアオルト健康ウォーキング

須走富士山眺望 コース【全長 3.5 km】



<集合場所・駐車場> 須走コミュニティーセンター(須走支所) 小山町須走 267-6

<服装・持ち物> 動きやすく脱ぎ着しやすい服装、運動靴、帽子、飲み物、タオル、雨具、筆記用具

<参加料> 300円 (マップ・保険料含)



*中学生以下無料・小学生以下保護者同伴

***ハッピーチケット**(おやま健康マイレージ)と**2市1町共通無料券**(敬老会で配布)が使えます。

参加者の声 (M.I さん、60歳代 女性)

病気をする前から、時間がある時は参加していました。そのお陰か、医師に手術直後から歩くように言われた時も、結構な距離を歩くことができ、無事に回復、退院出来ました。今元気でも、未来はわかりません。病気になる前から、歩く習慣は非常に大切と思い知りました。



専門ガイドが同行

参加者の声 (M.I さん、70歳代 男性)

クアオルト健康ウォーキングは、第1回の中から現在までに約60回、参加をしています。

自分が思う事は、歩く事が好きなこと、自分の体力に合わせて無理のないように歩くことが基本だと思います。

自分自身の体重も2年過ぎましたが、変わりません。病気もないし、風邪もひかなくなりました。

ウォーキングには良い季節になります。もともと大勢の参加者が集まってくれると良いと思っています。



富士浅間神社



山椒の木

*「足柄古道銚子ヶ淵コース」は台風19号の影響で当面の間中止します。

お問合せ 小山町健康増進課

(電話)0550-76-6668 (FAX)0550-76-6671 (メール)kenkou@fuji-oyama.jp

主催 小山町 協力 小山町健康づくり推進協議会

見どころ

その1

何といても

でっかい富士山



見どころ

その2

五感で楽しめる自然

その3

富士山信仰の道

その4

人との出会い

クアオルト健康ウォーキングとは

ドイツで治療に利用されている気候性地形療法の手法を用い、日本の気候に適合させた健康づくりのためのウォーキングです。野山の傾斜地や自然を活用し、運動効果を上げるウォーキング。血圧や心拍数を測定し、個人の体力に合わせて安心して歩ける 安全なコースです。

やまぼうし



< 令和2年 日程 >

* 申し込み不要 *

4 月	5日 (日)	15日 (水)	25日 (土)
5 月	5日 (火)	15日 (金)	25日 (月) インボディー 測定
6 月	5日 (金)	15日 (月)	25日 (木)

時間 9:30~12:00

(9:00~ 受付・健康チェック)

*雨天決行(警報発令時中止)