

2024年度
保存版



小山町

クアオルト

健康

®

県内
ここだけ!!

ウォーキング

心と体をリフレッシュ! 頑張りすぎないウォーキング



1. 須走富士山
眺望コース



2. 足柄古道
銚子ヶ淵
コース



ベーシック

参加料：300円

※警報発令の場合、中止(小雨決行)

予約
不要

●須走コース

【日程】5日、15日、25日 9:30~12:00
(5月5日、1月、2月は休み)

【集合場所】須走コミュニティーセンター
【駐車場】須走コミュニティーセンター

コース概要

全長3.5km
累積高度差77m

●足柄コース

【日程】10日、20日、30日 9:30~12:00
(12月30日は休み)

【集合場所】JR足柄駅
【駐車場】足柄コミュニティーセンター

コース概要

全長2.94km
累積高度差141m

ウォーキング+1

予約
不要

参加料：300円

※警報発令の場合、中止(小雨決行)

【集合場所】、【駐車場】、【実施時間】はベーシックと同様。ベーシックのショートコースにお楽しみのプログラムをプラスしました。気になるキーワードがあればお気軽にご参加ください。

アクティビティウォーク

要
予約

小山町の魅力的なアクティビティを楽しみながらクアオルト健康ウォーキングの一部を体験するイベントです。各イベントの詳細・予約方法は町のHP最新情報・チラシでお知らせいたします。

※日程や内容を変更する場合がございます。

年間スケジュール

| 日付 | コース | ベーシック | ウォーキング+1 | アクティビティウォーク (原則9:30~14:00)軽食付き |
|----|---------------|-------|--|---|
| 4月 | 5日 (金) 須走コース | ○ | | |
| | 10日 (水) 足柄コース | | | 足柄の史跡と坐禅体験 |
| | 15日 (月) 須走コース | ○ | | |
| | 20日 (土) 足柄コース | | 足元の宝物 和ハーブ講座 |  |
| | 25日 (木) 須走コース | | 笑顔でコグニサイズ(※1) | |
| | 30日 (火) 足柄コース | | 睡眠の質を上げるいやしの森林浴 | |
| 5月 | 5日 - - | | | |
| | 10日 (金) 足柄コース | ○ | | |
| | 15日 (水) 須走コース | ○ |  | |
| | 20日 (月) 足柄コース | ○ | |  |
| | 25日 (土) 須走コース | | | 森林ヨガとヘルシー弁当で心と体を整える |
| | 30日 (木) 足柄コース | | 睡眠の質を上げるいやしの森林浴 | |
| 6月 | 5日 (水) 須走コース | ○ | | |
| | 10日 (月) 足柄コース | ○ | | |
| | 15日 (土) 須走コース | | 足元の宝物 和ハーブ講座 | |
| | 20日 (木) 桑木 | | | わさび田見学とワサビランチ  |
| | 25日 (火) 須走コース | | 笑顔でコグニサイズ | |
| | 30日 (日) 足柄コース | ○ |  | |
| 7月 | 5日 (金) 須走コース | ○ | | |
| | 10日 (水) 足柄コース | | 坐禅体験 | |
| | 15日 (月) 文化会館 | | | 骨々貯筋まつり~健康測定~(夏) |
| | 20日 (土) 足柄コース | ○ | |  |
| | 25日 (木) 須走コース | | 笑顔でコグニサイズ | |
| | 30日 (火) 足柄コース | | 睡眠の質を上げるいやしの森林浴 | |
| 8月 | 5日 (月) 須走コース | ○ | | |
| | 10日 (土) 足柄コース | | | 親子で楽しむ川遊び |
| | 15日 (木) 須走コース | | 森の工作  | |
| | 20日 (火) 足柄コース | ○ | |  |
| | 25日 (日) 須走コース | | 笑顔でコグニサイズ | |
| | 30日 (金) 足柄コース | | 睡眠の質を上げるいやしの森林浴 | |

ベーシック(○印)では安全に体を整える歩き方の基本を学び、日常のウォーキングに活かします。歩きたいけど病気が痛みがあり不安、体力に自信がないなどの相談をガイドがお伺いします。
(※1)コグニサイズとは、計算やしりとりなど脳トレしながら歩いたりする運動で脳の活性化に繋がります。

日付

コース

ベーシック

ウォーキング+1

アクティビティウォーク
(原則9:30~14:00)軽食付き

| | | | | | | |
|-----|-----|-------|--------|----|--|---|
| 9月 | 5日 | (木) | 須走コース | ○ | | |
| | 10日 | (火) | 足柄コース | ○ | | |
| | 15日 | (日) | 明倫地区 | | | 町内ハイク |
| | 20日 | (金) | 足柄コース | ○ | | |
| | 25日 | (水) | 須走コース | | 笑顔でコグニサイズ | |
| | 30日 | (月) | 足柄コース | | 睡眠の質を上げるいやしの森林浴 |  |
| 10月 | 5日 | (土) | 須走コース | | ノルディックウォーキング | |
| | 10日 | (木) | 足柄コース | ○ | | |
| | 15日 | (火) | 須走コース | ○ | | |
| | 20日 | (日) | 足柄コース | | | 石積みアートチャレンジ |
| | 25日 | (金) | 須走コース | | 笑顔でコグニサイズ | |
| | 30日 | (水) | 足柄コース | | 睡眠の質を上げるいやしの森林浴 |  |
| 11月 | 5日 | (火) | 須走コース | ○ | | |
| | 10日 | (日) | 北郷地区 | | | 町内ハイク |
| | 15日 | (金) | 須走コース | ○ | | |
| | 20日 | (水) | 足柄コース | ○ | | |
| | 25日 | (月) | 須走コース | | 笑顔でコグニサイズ | |
| | 30日 | (土) | 足柄コース | | もみじ狩りで秋を感じる |  |
| 12月 | 5日 | (木) | 須走コース | ○ | | |
| | 10日 | (火) | 足柄コース | ○ | | |
| | 15日 | (日) | 須走コース | | | 浅間神社資料館見学 |
| | 20日 | (金) | 足柄コース | ○ | | |
| | 25日 | (水) | 須走コース | | 笑顔でコグニサイズ | |
| | 30日 | - | - | | |  |
| 1月 | 5日 | - | - | | | |
| | 10日 | (金) | 足柄コース | ○ | | |
| | 15日 | - | - | |  | |
| | 20日 | (月) | 足柄コース | | バードウォッチング | |
| | 25日 | (土) | 健康福祉会館 | | | 骨々貯筋まつり~健康測定~とモルック(冬) |
| | 30日 | (木) | 足柄コース | ○ | | |
| 2月 | 5日 | - | - | | | |
| | 10日 | (月) | 足柄コース | ○ | | |
| | 15日 | - | - | |  | |
| | 20日 | (木) | 足柄コース | ○ | | |
| | 25日 | - | - | | |  |
| 3月 | 2日 | (日) | 成美地区 | | | 水かけ菜摘み体験 |
| | 5日 | (水) | 須走コース | ○ | | |
| | 10日 | (月) | 足柄コース | ○ | | |
| | 15日 | (土) | 須走コース | | バードウォッチング | |
| | 20日 | (木) | 足柄コース | ○ | | |
| | 25日 | (火) | 須走コース | | 笑顔でコグニサイズ | |
| 30日 | (日) | 足柄コース | | 花見 |  | |



クアオルト健康ウォーキングとは？

個人の体力に合わせた無理しない、頑張らないウォーキングで心身の健康づくりや健康寿命の延伸に活用しています。コースの途中に、「ビューポイント」や「ヤッホポイント」など、「クアの道」ならではの設定があります。

歩くときのポイントは？

冷たくさらさら →肌を「冷たくさらさら」の状態にすることで、持久力を高めます。

頑張らない →登り坂の心拍数は、全力の55～60%にあたる

「160-年齢」を目安に、運動の強さを調整して歩きます。

※血圧降下剤の薬を服用している人は、10%～20%減らします。

ベーシック 内容

①受付9:00～9:30

受付後順次健康チェック(血圧測定等)

※注意：血圧測定において上180mmHg以上、下110mmHg以上の方は参加をご遠慮いただく場合があります。

②クアオルト健康ウォーキングの説明(9:30～)

③準備体操

④ウォーキング

※ポイントで心拍数や血圧を測ります。

⑤終了後健康チェック(血圧測定等)

⑥整理体操

参加料 **300円 / 1人**

- 「おやま健康マイレージ」ハッピーチケット
- 2市1町共通利用券

利用可 (1枚で2回分)

持ち物

- 飲み物
- タオル
- 筆記用具
- 雨具(カッパなど)

予約型クアオルト健康ウォーキング

小山町クアオルト健康ウォーキングを団体旅行やツアーに取り入れたい場合は、日程、時間、人数など、様々なご要望に応じてオーダーメイドのプログラムを組み立てます。専門のガイドが案内するため、日常生活にも役立つ安全で効果的な歩き方を体感いただけます。さらに、小山町で体験可能な健康をテーマにした様々なアクティビティを取り入れることで、リトリート効果やウェルビーイング(心身の健康や生活の充実)の実現に貢献します。お気軽にご相談ください。

問い合わせ
事務局

小山町健康増進課 TEL 0550-76-6668

FAX : 0550-76-6671 メール : kenkou@fuji-oyama.jp

主催：小山町クアオルト健康ウォーキング実践指導者委員会 協力：小山町

