



県内
ここだけ!!

新しいウォーキング

クアオルト 健康 ウォーキング

専門ガイドが付きます!

01
須走
富士山眺望
コース
Subashiri
Fuji-san Choubou



世界文化遺産「富士浅間神社」

クアオルト健康ウォーキングとは?

ドイツのクアオルト(療養地)で治療に利用されている気候性地形療法の手法を用い、日本で考案されたウォーキングです。血圧や脈拍を確認しながら、個人の体力に合わせた無理しない、がんば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」、心拍数測定など、「クアの道(健康の道)」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 ⇒汗を蒸発して「冷たくさらさら」な状態の肌を保ちます。

頑張らない

上りの心拍数は、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。

02
足柄古道
銚子ヶ淵
コース
Ashigarakodou
Tyoushigafuti



不動の滝
(金太郎と源頼光対面の滝)

静岡県水辺百選 銚子ヶ淵



お問い合わせ 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 協力:小山町健康づくり推進協議会



小山町

小山町観光協会

クアオルト健康ウォーキング

(定例ウォーキング)

須走・富士山眺望コース

毎月5日、15日、25日 (★1月5日はお休みします)

足柄古道・銚子ヶ淵コース

毎月10日、20日、30日 (★12月30日はお休みします)

01 須走・富士山眺望コース

Subashiri Fujisan Choubou

集合場所 須走コミュニティセンター
(小山町須走267-6)

駐車場 集合場所と同じ

コース概要

全長 3.5km 累積高度差 77m

富士山を眺めながら、「富士浅間神社」や「道の駅すばしり」を經由して標高 800m付近を歩きます。

ゆるやかな傾斜地で体力に自信がない方でも楽しみながら運動効果を期待できます。

※警報発令の場合、中止(小雨決行)

02 足柄古道・銚子ヶ淵コース

Ashigarakodou Tyoushigafuti

集合場所 JR足柄駅 (小山町竹之下4011)

駐車場 足柄コミュニティセンター
(旧小山町役場足柄支所)

コース概要

全長 2.94km 累積高度差 141m

駅前を離れ里山に入り、高い木々におおわれたゆるやかな山道を、溪流のせせらぎを聞きながら歩きます。

金太郎生誕の地では、随所で歴史が感じられ、心身共にリフレッシュできます。

※雨天中止

申込み不要。直接集合場所においでください。

持ち物

参加料300円、飲み物、タオル、筆記用具、雨具、マスク、手指消毒ができるもの

健康チェックや脈拍を測りながら、安心安全に歩きます。
ウォーキング前後にストレッチをします。

※注意：新型コロナウイルス感染症予防対策のため、検温（体温 37.5 度以上の方は参加不可）やアルコール消毒を行います。ウォーキング時やヤッホポイントでは、マスクを着用し、2メートル以上の間隔をあけていただきます。

- おやま健康マイレージのハッピーチケット
- 2市1町共通無料券

1枚でクアオルト健康ウォーキング2回分利用できます。