



県内
ここだけ!!

ドイツ生まれの健康づくり

小山町

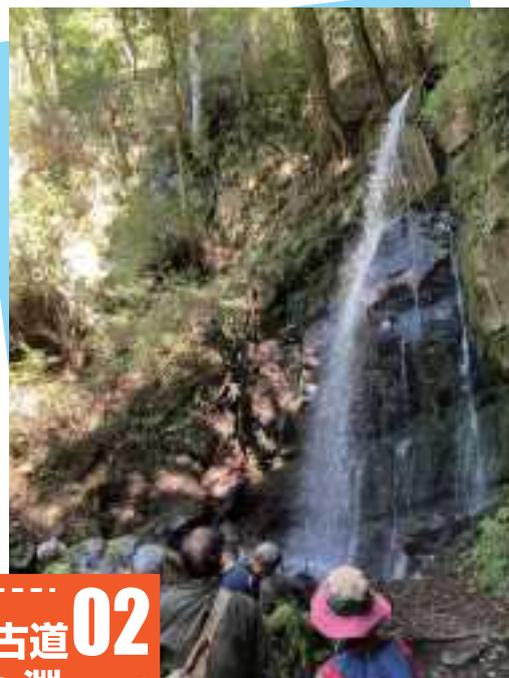
クアオルト®

健康

ウォーキング



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



02
足柄古道
銚子ヶ淵
コース
Ashigarakodou
Tyoushigafuti



心と体をリフレッシュ!
無理しないウォーキング

問合せ
事務局

小山町観光スポーツ交流課 TEL 0550-76-6114

FAX:0550-76-2795 メール:kankou@fuji-oyama.jp

主催: 小山町クアオルト実践指導者委員会 協力: 小山町



1. 定例ウォーキング

SEARCH

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、運動効果を高めます。

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。

300円/1人

・「おやま健康マイレージ」
ハッピーチケット } 利用可
・2市1町共通利用券 } (1枚で2回分)

持ち物

飲み物
タオル
ティッシュ
筆記用具
雨具(カッパなど)



01 須走・富士山眺望コース

Subashiri Fujisan Choubou

日時 毎月 5日・15日・25日 9時~12時

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」を経由して標高 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が期待できます。

※警報発令の場合、中止(雨天決行)

02 足柄 古道・銚子ヶ淵コース

Ashigarakodou Tyoushigafuti

日時 毎月 10日・20日・30日 9時~12時

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。

※警報発令の場合、中止(雨天決行)

内容

① 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180 mm Hg以上、下110 mm Hg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

③ ストレッチ(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 ストレッチ(整理体操)



2. 定例ウォーキング ^{プラスワン} + 1

定例に1時間プラスし、お楽しみもプラス1!!
 定例の料金でご参加いただけます!
 9:30~13:30 (昼食、レジャーシートをご持参ください)



日 程 表

4/10 (月)	足柄コース	興雲寺しだれ桜花見	
5/15 (月)	須走コース	バードウォッチング	
6/10 (土)	足柄コース	和ハーブ散策	
7/5 (水)	須走コース	和ハーブ散策	
8/10 (木)	足柄コース	川遊び	
9/15 (金)	須走コース	ワサビ田見学 (お蕎麦屋さんで実費昼食予定)	
10/10 (火)	足柄コース	森の工作	
11/5 (日)	須走コース	森の工作	
12/10 (日)	足柄コース	宝鏡寺紅葉狩り	
1/15 (月)	須走コース	浅間神社資料館	
2/10 (土)	足柄コース	バードウォッチング	
3/25 (月)	須走コース	フットコンディショニング	

※日程や内容を変更する場合がございます。

3. アクティビティウォーク (予約制)

小山町の魅力的なアクティビティを楽しみながら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HP 新着情報等に掲載いたします。

5/27 (土)	ニジマス釣りウォーク (南藤曲)	
7/8 (土)	湯船あじさいウォーク (湯船)	
9/16 (土)	グリーンシャワーロードウォーク (富士霊園参道)	
11/18 (土)	谷戸山ウォーク (谷戸)	
1/27 (土)	餅まつり・体力チェック	
3/9 (土)	水かけ菜摘み体験ウォーク	

※日程や内容を変更する場合がございます。

令和5年度 小山町クアオルト健康ウォーキング年間スケジュール

4月	須走コース	5日 (水)	15日 (土)	25日 (火)	
	足柄コース	20日 (木)	30日 (日)		
	足柄コース+1	10日 (月)	興雲寺しだれ桜花見		
5月	須走コース	5日 (金)	25日 (木)		
	足柄コース	10日 (水)	20日 (土)	30日 (火)	
	須走コース+1	15日 (月)	バードウォッチング		
	アクティビティウォーク	27日 (土)	ニジマス釣りウォーク		
6月	須走コース	5日 (月)	15日 (木)	25日 (日)	
	足柄コース	20日 (火)	30日 (金)		
	足柄コース+1	10日 (土)	和ハーブ散策		
7月	須走コース	15日 (土)	25日 (火)		
	足柄コース	10日 (月)	20日 (木)	30日 (日)	
	須走コース+1	5日 (水)	和ハーブ散策		
	アクティビティウォーク	8日 (土)	湯船あじさいウォーク		
8月	須走コース	5日 (土)	15日 (火)	25日 (金)	
	足柄コース	20日 (日)	30日 (水)		
	足柄コース+1	10日 (木)	川遊び		
9月	須走コース	5日 (火)	25日 (月)		
	足柄コース	10日 (日)	20日 (水)	30日 (土)	
	須走コース+1	15日 (金)	ワサビ田見学		
	アクティビティウォーク	16日 (土)	グリーンシャワーロードウォーク		

専門ガイドさんと 楽しくウォーキング♪



10月	須走コース	5日(木)	15日(日)	25日(水)
	足柄コース	20日(金)	30日(月)	
	足柄コース+1	10日(火)	森の工作	
11月	須走コース	15日(水)	25日(土)	
	足柄コース	10日(金)	20日(月)	30日(木)
	須走コース+1	5日(日)	森の工作	
	アクティビティウォーク	18日(土)	谷戸山ウォーク	
12月	須走コース	5日(火)	15日(金)	25日(月)
	足柄コース	20日(水)		
	足柄コース+1	10日(日)	宝鏡寺紅葉狩り	
1月	須走コース	25日(木)		
	足柄コース	10日(水)	20日(土)	30日(火)
	須走コース+1	15日(月)	浅間神社資料館	
	アクティビティウォーク	27日(土)	餅まつり・体力チェック	
2月	須走コース	5日(月)	15日(木)	25日(日)
	足柄コース	20日(火)		
	足柄コース+1	10日(土)	バードウォッチング	
3月	須走コース	5日(火)	15日(金)	
	足柄コース	10日(日)	20日(水)	30日(土)
	須走コース+1	25日(月)	フットコンディショニング	
	アクティビティウォーク	9日(土)	水かけ菜摘み体験ウォーク	

4. 予約型クアオルト®健康ウォーキング

- ・ 定例開催日以外の日に参加したい
 - ・ 旅行会社としてツアーを組みたい
- さまざまなお要望にお答えします！

大人(15歳以上)	2,000円
子供	1,000円
最低遂行人数	15人
日程調整	開催希望日1カ月前までに日程調整を行ってください

5. 健康経営・SDGs

企業福利厚生として
「クアオルト健康ウォーキング」を導入しませんか？

★心と身体のヘルスケア

★健康経営・SDGsについて何をしたらいいか悩んでいる

— 具体的な活動事例 —

心と体の健康づくり

医療・検診担当部門と連携した
心と体の健康づくり

- ・ 特定保健指導事業
- ・ 体を動かす、生活習慣を見直す機会の創出
- ・ メンタルヘルスの改善 他



福利厚生、社員旅行

職場や家族でのリフレッシュや
コミュニケーションの促進

- ・ 社内レクリエーション、社員旅行
- ・ 家族旅行として思い出づくり ほか

社員研修・社内会議・その他

大自然に囲まれた非日常空間で、
研修や会議、働く場

- ・ 新入社員研修や管理職研修、経営会議
- ・ テレワーク、ワーケーション
- ・ 社会貢献、CSR活動 ほか



— 導入のメリット —

社員×企業×地域の
トランスフォーメーション

企業

オリジナル健康経営・SDGsの体現
離職率改善、優秀な人材の確保
地域貢献・企業ブランドイメージの向上
福利厚生の充実による社員満足度向上



社員

社内コミュニケーションの促進
メンタルヘルスの改善
脱メタボ、生活習慣病予防
仕事へのベストパフォーマンス創出



地域

交流・関係人口の拡大
地域経済活性化
新たなアイデアやネットワークの構築



活用の相談は柔軟に対応しますので、
小山町観光スポーツ交流課(0550-76-6114)に お気軽にご相談ください！