

団体・企業向けオンデマンドサービス

豊富なラインナップからお好みのプログラムを選び、ご都合の良い日時にあわせて開催する、オーダーメイドスタイルの予約型サービスです。

心身が **ととのう** ご希望のプログラムを自由に組合せオリジナルの里山アクティビティを！

多彩なプログラム例



プログラム基本設定

所要時間
● 2~3時間/回

参加費
● 2,000円~3,000円
1人/プログラム

予約可能人数
● 5~40名/回

※ 気候や季節によりお受け出来ない場合があります。
※ 催行人数はプログラムによって前後します。

健康経営の新しい答えは
富士の麓にあった。
仲間と選ぶ
小山だけの里山時間。

お気軽にお問い合わせください

クアオルト健康ウォーキング

✔ 歩くときのポイントは2つ！

がんばらない 登り坂の目標心拍数は、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一人ひとりの体力に合わせて歩くことができます。

冷たくさらさら 汗を上手に発散させて肌を「冷たくさらさら」の状態にすることで、持久力を高めます。

✔ プログラムの流れ(定例開催の場合)

- 1 受付 (9:00~9:30)
- 2 受付後、順次健康チェック (血圧測定など)
※注意: 血圧測定において、上180mmHg以上、下110mmHg以上の方は安全上の配慮からご参加頂けない場合があります。
- 3 クアオルト健康ウォーキングの説明 (9:30~)
- 4 準備体操
- 5 ウォーキング スタート
※途中で心拍数や血圧を測る箇所があります。
- 6 終了後、健康チェック (血圧測定など)
- 7 整理体操 (~12:00)

✔ 参加料(定例開催の場合)
300円/人(中学生以下無料)

- ▶ およま健康マイレージ利用可
 - ・ハッピーチケット1枚で2回無料 (特別開催時のご利用可能...1枚で500円分割引)
 - ・KINCA利用可
- ▶ 2市1町共通利用券1枚で2回無料

✔ 持ち物
飲み物、タオル、雨具(カッパなど)

ウォーキングがセロトニンを増やす
夜になると眠くなるのは、メラトニンというホルモンが作用するためです。メラトニンは、夜間に分泌量が増加するホルモンで、睡眠を促す働きがあります。メラトニンの生成には、セロトニンという神経伝達物質が深く関わっています。セロトニンが活性化されることでメラトニンが生成され、睡眠のリズムが整い、質の良い睡眠が得やすくなります。質の高い睡眠は、健康の三要素である「休養」において非常に重要な役割を果たしています。さらに、メラトニンには活性酸素を除去する抗酸化作用があるため、適切に分泌されることで、アンチエイジング効果も期待できます。

お問い合わせ事務局
NPO法人 森里人ヘルシーリンク
☎070-1227-6181
✉morito.healthylink@gmail.com



2026年度保存版



クアオルト® 健康 ウォーキング

Kurort Health Walking

がんばりすぎない
ウォーキング



どなたでも

ご参加頂けます！



静岡県内唯一！ 小山町には2つのコースがあります。

- 須走 富士山眺望コース
- 足柄古道 銚子ヶ淵コース

クアオルト健康ウォーキングとは
専門ガイドの案内により、個人の体力に合わせて「無理しない」「頑張らない」を基本に、楽しみながら心身のリフレッシュや健康寿命の延伸を目指すウォーキングです。コースの途中には「ビューポイント」や「ヤッホーポイント」など、認定された「クアの道」ならではの設定があります。

クアオルト健康ウォーキングでは、安全に体を鍛える歩き方の基本を学び、

日常のウォーキングに活かすことができます。

歩きたいけど病気や痛みがあり不安、体力に自信がないなどのご相談は070-1227-6181まで。

年間スケジュール

定例開催 予約不要 時間:9:00~12:00 ※小雨決行(警報発令の場合は中止)
 参加費:300円 足柄コース集合場所(駐車場):JR足柄駅(足柄コミュニティーセンター)
 須走コース集合場所(駐車場):須走コミュニティーセンター(須走コミュニティーセンター)

特別開催 要予約 プログラムにより、半日又は1日 ※小雨決行(警報発令の場合は中止)
 参加費等、内容(詳細)に関しては、開催の1ヶ月前までにチラシ、SNS、事務局ホームページ、小山町広報にてお知らせ致します。
 ※ご予約はチラシQRもしくは070-1227-6181まで

	定例開催(予約不要)	特別開催(要予約)
4月	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 30日(木) 足柄コース	<ul style="list-style-type: none"> 4/5(日) 明倫地区 古民家(谷戸山のいえ)で和ハーブ散策 & 和ハーブクッキング
5月	15日(金) 須走コース 20日(水) 足柄コース 25日(月) 須走コース	<ul style="list-style-type: none"> 5/10(日) 須走地区 須走:噴火の記憶と歴史解説 5/30(土) 足柄地区 サンショウバラ咲く足柄峠・歴史散歩
6月	5日(金) 須走コース 10日(水) 足柄コース 15日(月) 須走コース 25日(木) 須走コース 30日(火) 足柄コース	<ul style="list-style-type: none"> 6/20(土) 足柄地区 宝鏡寺 お堂で坐禅講座と茶の湯体験
7月	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 30日(木) 足柄コース	<ul style="list-style-type: none"> 7/5(日) 須走地区 伊奈神社を巡る 須走歴史散策
8月	5日(水) 須走コース 10日(月) 足柄コース 20日(木) 足柄コース 25日(火) 須走コース 30日(日) 足柄コース	<ul style="list-style-type: none"> 8/15(土) 足柄地区 足柄古道:川遊びとネイチャークラフト & ゲーム

	定例開催(予約不要)	特別開催(要予約)
9月	5日(土) 須走コース 10日(木) 足柄コース 15日(火) 須走コース 25日(金) 須走コース 30日(水) 足柄コース	<ul style="list-style-type: none"> 9/20(日) 成美地区 特別開講 ヨガの本質と呼吸法実践
10月	5日(月) 須走コース 15日(木) 須走コース 20日(火) 足柄コース 30日(金) 足柄コース	<ul style="list-style-type: none"> 10/10(土) 足柄地区 専門家と行く スペシャル和ハーブ散策 10/25(日) 成美地区 滝沢林道散策と焼き芋テイasting
11月	5日(木) 須走コース 10日(火) 足柄コース 20日(金) 足柄コース 25日(水) 須走コース 30日(月) 足柄コース	<ul style="list-style-type: none"> 11/15(日) 北郷地区 大胡田天神社のオオイチョウと秋のノルディックウォーキング
12月	10日(木) 足柄コース 15日(火) 須走コース 25日(金) 須走コース	<ul style="list-style-type: none"> 12/5(土) 須走地区 バードウォッチと森のしおり作り 12/20(日) 足柄地区 小山歴史探訪「竹之下合戦」編
1月	20日(水) 足柄コース	<ul style="list-style-type: none"> 1/10(日) 足柄地区 バードウォッチと森のしおり作り 1/30(土) 成美地区 草木染めと和ハーブティータイム
2月	10日(水) 足柄コース	<ul style="list-style-type: none"> 2/20(土) 成美地区 初心者さん大歓迎! 豊門公園と森村橋を巡るノルディックウォーキング
3月	5日(金) 須走コース 10日(水) 足柄コース 15日(月) 須走コース 20日(土) 足柄コース 25日(木) 須走コース 30日(火) 足柄コース	<ul style="list-style-type: none"> 2/28(日) 成美地区 水かけ菜摘みと水かけ菜試食体験