

浅虫温泉海山クア(健康)の道 ドイツ式健康ウォーキングのご案内

ドイツ式健康ウォーキングは、ドイツのクアオルトで行われている手法を取り入れ、心拍数を測ったり、汗を上手に発散させながら、自分の体力にあった頑張らないウォーキングで持久力の向上などを目指します。

森林公園や海辺などで構成された浅虫温泉海山クア(健康)の道は、専門のガイドがサポートを行い、各人の体力に合った運動強度をお知らせしながら、疲労を回復させるストレッチや、心身のストレスを解放するヨガなどを提供します。山では、木漏れ日や小鳥の鳴き声などを感じながら心身のリフレッシュをし、海では、海からの風を浴びることで心肺機能強化と呼吸器感染への抵抗力を高めると言われているタラソテラピー(海洋療法)を体験するなど、浅虫の海と山を満喫することができます。

※クアオルトとは

ドイツ語で、療養地・健康保養地を指します。ドイツでは、温泉や海、泥、気候などで疾病を治療、緩和、予防する自然療法が医療保険の対象となっています。その治療する地域として整備された長期滞在型の療養地・健康保養地をクアオルトとして国が認定しています。

◆開催日 平成29年 5月14日(日)、6月11日(日)
7月9日(日)、9月10日(日)
10月8日(日)

◆時間 各開催日とも9:00~13:00(昼食含む)

※8:30から受付開始

◆場所 浅虫森林公園~サンセットビーチエリア

- ・集合場所 道の駅ゆ~さ浅虫 4階 会議室
- ・ウォーキングコース(約4.2km)
道の駅ゆ~さ浅虫→むつ湾展望所→ころび山→ゆうやけ橋
→サンセットビーチあさむし→道の駅ゆ~さ浅虫
- ・ウォーキング前に体調チェック(血圧・心拍数測定)
- ・コース途中で心拍数測定し、ペース調整

◆参加料 1,500円(昼食・保険料含む)

◆定員 各開催日とも20名

◆服装・持物 長袖・長ズボン(ハチ対策として黒っぽいものは避ける)・滑りにくい履物で、飲料水、タオル(裸足で海を歩きます)をご持参ください。

※雨の場合も実施する予定です。必要に応じて雨具などもご準備願います。

◆申込み 申込書に記入の上、開催日の一週間前までFAXにてお申込みください。

◆問合せ先 あおもりクア(健康)ガイド協会事務局(浅虫温泉観光協会 及川)
(TEL 017-752-3250 / FAX 017-752-3111)



参加申込書

あおもりクア(健康)ガイド協会 事務局(浅虫温泉観光協会 及川)宛 FAX 017-752-3111

参加日	<input type="checkbox"/> 5月14日(日) <input type="checkbox"/> 6月11日(日) <input type="checkbox"/> 7月9日(日) <input type="checkbox"/> 9月10日(日) <input type="checkbox"/> 10月8日(日)		
参加者名	住所		
	TEL ※数名で申し込む際は代表者の連絡先を記入願います。		
通信欄	※健康上留意する点がありましたらご記入ください。(食物アレルギー等)		

※ご記入いただいた個人情報は、当該ウォーキングにおける連絡、情報提供並びに名簿作成以外に使用しません。