

岡山県
にいみし
新見市

さあ歩こう!!

安全に無理なく
楽しく取り組める
ウォーキングを
一緒に♪

クアオルト®健康ウォーキング

新見市は、太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード2016 優秀賞 受賞

「専門ガイド」
が案内

ウォーキングメニュー

●予約型ウォーキング（個別・団体予約に対応）

①新見富士コース

②満奇洞コース

参加費：300円/人

<予約・お問い合わせ先>

新見市健康医療課

0867-72-6129

※詳しくは、お問い合わせください。



新見富士コース



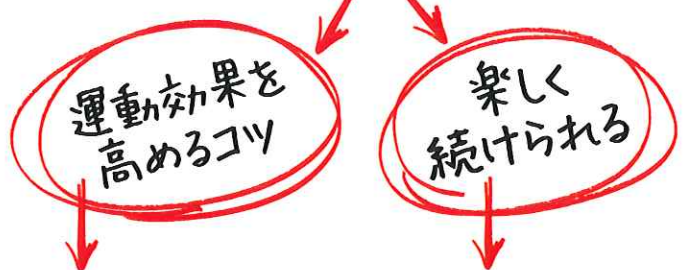
満奇洞コース

※「専門ガイド」の案内がない場合でも自由に無料でウォーキングができますが、安全対策や体調管理などは自己責任でお願いします。（この場合、満奇洞へは入洞料が別途必要）

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、日本の気候に適合させた運動指導です。

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す。



体力に合ったスピード

クアオルト®健康ウォーキングの効果

心拍数

160^{マイナス}一年齢

※血圧降下剤を服用している人は、心拍数の目安を、160-年齢の80%~90%に減じます。

運動効果を増す
体表面を冷たくさらさら

体表面

平均2°C低<

生活習慣病
の予防
高血圧、高血糖、
高脂血症など

認知症の
予防

メンタルヘルス
の改善

ロコモティブ・
シンドロームの予防
足腰の障害、
寝たきり予防

●お問い合わせ 新見市役所 健康医療課

TEL.0867-72-6129 (平日8:30~17:15) FAX.0867-72-6613 kenkou@city.niimi.okayama.jp



令和5年度 クアオルト健康ウォーキング予定表

※参加には必ず予約が必要です

月	実施日	コース	集合場所	時間		
				集合	開始	終了
4月	19日(水)	新見富士コース	まんさく運動公園グラウンド横	9時15分	9時30分	11時45分
5月	22日(月)	満奇洞コース	ふれあいセンター満奇			
6月	14日(水)	新見富士コース	まんさく運動公園グラウンド横			
	26日(月)	満奇洞コース	ふれあいセンター満奇			
7月	12日(水)	満奇洞コース	ふれあいセンター満奇			
8月	28日(月)	満奇洞コース	ふれあいセンター満奇			
9月	13日(水)	新見富士コース	まんさく運動公園グラウンド横			
10月	11日(水)	新見富士コース	まんさく運動公園グラウンド横			
	23日(月)	満奇洞コース	ふれあいセンター満奇			
11月	8日(水)	満奇洞コース	ふれあいセンター満奇			
	13日(月)	新見富士コース	まんさく運動公園グラウンド横			
12月	4日(月)	新見富士コース	まんさく運動公園グラウンド横	13時15分	13時30分	15時45分
1月	冬季は積雪のため休止					
2月						
3月	13日(水)	満奇洞コース	ふれあいセンター満奇			

※天候によっては中止する場合があります。

★上記日程以外を希望する場合は健康医療課（☎72-6129）へご連絡ください。

【持参物】

必需品

- ・リュックサックまたはナップサック
- ・飲み物（500ml）
- ・帽子

あれば便利な物

- ・杖またはストック
- ・おやつや飴などの補助食
- ・携帯電話

参加希望の方は
健康医療課（☎72-6129）に
事前に予約を入れてください。

