

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

「専門ガイド」
が案内

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

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



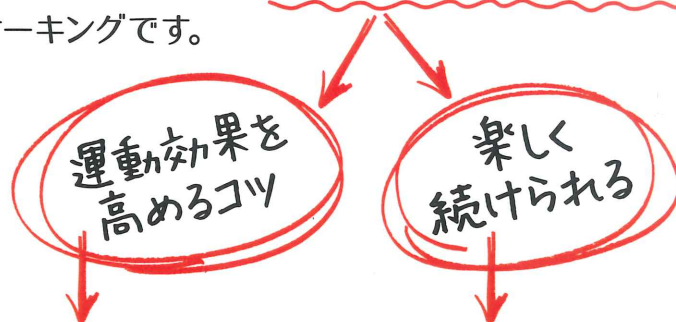
満奇洞コース

※「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}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る

体表面

平均2℃低く

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