

クアオルト 健康ウォーキング

参加無料

志摩の自然の美しさを感じながら、
健康に楽しく歩きませんか？

開催日

●ともやま公園コース

開催日：1月15日（金）2月8日（月）3月5日（金）

時間：9:00（集合・受付）9:15（START）

集合場所：ともやまビジターセンター

●横山天空コース

開催日：1月29日（金）2月26日（金）3月19日（金）

時間：9:00（集合・受付）9:15（START）

集合場所：横山創造の森 山小屋 駐車場

定員

20名（先着順・定員になり次第締め切り）

持物・服装

歩きやすい靴、運動に適した服装、帽子
リュック、タオル、雨具（傘禁止）、飲み物

申込方法

電話にて、名前・電話番号・参加人数などご連絡ください。

申込先：一般社団法人 志摩スポーツコミッション TEL：0599-44-4450

※必ず開催日の3日前までにお申込ください。

※当日参加は不可となります。

注意事項

当日の健康状態をチェックし、状態によっては、
ウォーキングにご参加いただけない場合がありますのでご了承ください。

クアオルトってなに？

クアオルト（Kurort）とはドイツ語で、クア（Kur）「治療・療養、保養のための滞在」とオルト（Ort）「場所・地域」という言葉が合わさった言葉で、「療養地・健康保養地」という意味になります。



日本版クアオルト

日本には海、山、川、温泉といった恵まれた自然環境と資源があることから、ドイツを基本としながら、日本の風土や文化、国民性に合わせた、健康づくりのプログラムや仕組みを通じて、健康になろうという取り組みを「日本型クアオルト」といいます。志摩市は、平成30年6月より、日本クアオルト協議会に加盟し、質の高い健康保養地「日本型クアオルト」を目指しています。



クアオルト健康ウォーキング

健康づくりだけではなく、たくさんの仲間とともに、楽しく無理なく安心して取り組むため、「気候性地形療法」を基本とした、日本の風土や環境、気候、国民性に適合させた健康づくりの手法が「クアオルト健康ウォーキング」です。今回、志摩市に「横山天空コース」と「ともやま公園コース」の2コースが誕生しました。絶景を楽しみながら、健康に楽しく歩きましょう。

横山天空コースの特徴

三重を代表する国立公園、伊勢志摩国立公園内にある「横山天空コース」は豊かな森林環境とリアス海岸が織りなす地形が最大の魅力。英虞（あご）湾を一望できる横山天空カフェテラス（横山展望台）からの眺めは、まさに天空に舞い上がるかのような感動を味わうことができます。また、カフェ・ミラドル志摩では、地元食材を使ったグルメも楽しめます。クアオルトの本場・ドイツでは海水を含んだ海風は呼吸器系の治療で使われます。海の近い本コースでは海風を活用するウォーキングを体験できるのも特長です。



ともやま公園コースの特徴

三方を英虞（あご）湾に囲まれたともやま公園には、ビジターセンター、展望台、キャンプ場など様々な施設があります。干潟では磯の生物が観察でき、エコツアーリズムや野外活動プログラムなど様々なアクティビティも行われています。突き出した半島の左右に海岸がある、次郎六郎海水浴場では、海に向かって深呼吸を。クアオルトの本場・ドイツでは、海水を含んだ海風は、呼吸器系の治療で使われています。土地の特性を利用し運動効果を高めましょう。

