

「志摩市クアオルト健康ウォーキングコース」開設記念

参加費無料

志摩!!

Shima Kurort Walking

クアオルト ウォーキング

志摩市の「横山」と「ともやま」に、新たなウォーキングコースが完成！
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？

日 時 **11月16日（土）10:00～12:30** ※荒天中止

場 所 **創造の森横山**（志摩市阿児町鵜方628-88）

※駐車台数に限りがございますので、可能な限り乗り合わせのうえお越しください。

また、お車でお越しの場合は、創造の森臨時駐車場（第3駐車場）をご利用ください。

内 容 創造の森横山～横山天空カフェテラス間のクアオルト健康ウォーキング

10:00 集合 （9:30～創造の森 山小屋にて受付）

10:10～10:30 オリエンテーション（ウォーキング方法等の説明）

10:30～12:30 ウォーキング （専門ガイド付き）

※終了後、志摩の健康食材を活用したお弁当を配布します。

※ウォーキングの他、午後からは、運動と食に関する講演会を予定しています。

※当日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頂けない場合がございます。

定 員 **40人**（10月1日より受付開始、先着順・定員になり次第締め切り）

費 用 無料

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 等

申込方法 電話またはメールにて、名前・電話番号・参加人数をご連絡ください。

志摩市観光商工課 TEL：44-0005 MAIL kankoshoko@city.shima.mie.jp

主催：志摩市・志摩市クアオルト推進協議会

協力：株式会社日本クアオルト研究所・太陽生命保険株式会社

クアオルトってなあに？

What is Kurort?



日本クアオルト研究機構
KURORT

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

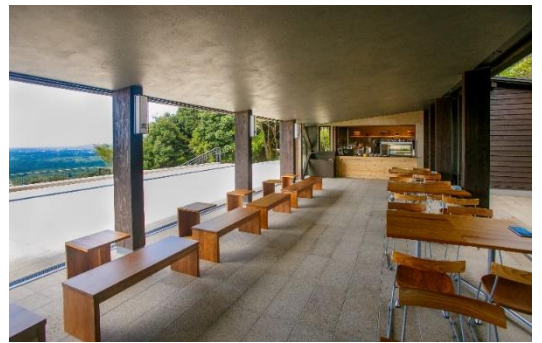
日本には海、山、川、温泉といった恵まれた自然環境と資源があることから、ドイツを基本としながら、日本の風土や文化、国民性に合わせた、健康づくりのプログラムや仕組みを通じて、健康になろうという取り組みを「日本型クアオルト」といいます。志摩市は、平成30年6月より、日本クアオルト協議会に加盟し、質の高い健康保養地「日本型クアオルト」を目指しています。

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。



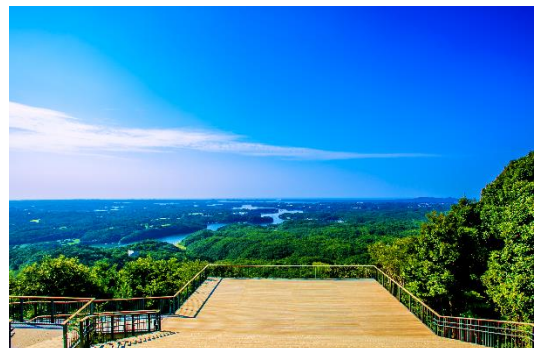
ともやま・次郎六郎海岸



横山・ミラドル志摩



ともやま・桐垣展望台からの夕日



横山天空カフェテラスからのあご湾