

志摩!! クアオルト ウォーキング

Shima Kuront Walking

参加費無料

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？

日にち	12月21日（土）※荒天中止
内容	[午前の部] ➤ 場所 横山展望台周辺（集合場所：創造の森横山山小屋） ※駐車場：創造の森駐車場 ➤ 内容 8：30 受付開始 9：00 オリエンテーション（ウォーキング方法の説明） ウォーキング開始（専門ガイド付き） 12：00 （終了予定） [午後の部] ➤ 場所 ともやま公園周辺（集合場所：ともやまビジターセンター） ※駐車場：ともやま公園駐車場 ➤ 内容 13：30 受付開始（ともやまビジターセンター） 14：00 オリエンテーション（ウォーキング方法の説明） ウォーキング開始（専門ガイド付き） 16：00 （終了予定）
定員	午前の部、午後の部 それぞれ20名（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
注意点	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。

主催：志摩市

協力：志摩スポーツコミッション

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。

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に使われます。海に近い本コースでは、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。



横山天空カフェテラスからのあご湾

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、ビクターセンター、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、呼吸器系の治療に使われています。土地の特性を利用し運動効果を高めましょう。



ともやま・次郎六郎海岸