

心と体を整える

ドイツ生まれの
健康づくり

中区クアオルト

健康

ウォーキング

政令指定都市初!

無理しない、がんばらないウォーキング!

2/11 土・祝

オープニングイベント

いよいよ
始まる!



先着
100名

2/18 土

申込不要

講演会

「クアオルト健康ウォーキング」って何?
～賢く歩いて、人生をデザインする～

場所: 中区役所6階大会議室

時間: 午後1時30分～(午後1時開場)

理解を
深めよう!



大城 孝幸

株式会社日本クアオルト研究所 代表取締役
ドイツ気候療法士/クアオルト・セラピスト/
日本体力医学会健康科学アドバイザー®



清水 真美

名古屋観光コンベンションビューロー
おもてなし部おもてなしグループ
グループ長

申込事項 参加者の住所・氏名・年齢・電話番号

申込方法 窓口、はがき、ファクス、Eメールのいずれか(事前申込制・定員になり次第締切)

申込場所 中区役所地域力推進室 〒460-8447 栄四丁目1-8 TEL 265-2224 FAX 261-0535
メール a2652224@naka.city.nagoya.lg.jp

参加時間 ①・②のいずれか

クアオルト
健康ウォーキング
注意事項

血圧が収縮期(最大)160mmHg以上又は拡張期(最小)100mmHg以上の方は、医師にご相談のうえ、差しさわりのない判断されている場合のみ参加可能です。
収縮期(最大)180mmHg以上又は拡張期(最小)110mmHg以上の場合、参加をお断りさせていただきます。
雨天決行です。ただし、講座開催日の午前7時時点で警報(大雨・洪水・暴風・暴風雪・大雪)及び特別警報等が発令されている場合は中止します。



心も体も
リフレッシュ!



新!
名古屋
発起人
の
ウォーキング

2/26 日

申込必要

先着
各回40名

実際に「クアオルト健康ウォーキング」を
体験してみよう!

集合: 中区役所6階大会議室

時間: ①午前9時30分～

各回所要時間
150分

②午後1時30分～



専門
ガイドが
歩き方を
解説!

専門ガイドと一緒にヒサヤオオドリパークを歩こう!!

check!!

ポイントで心拍数や体表面温度を測定します
無理しない、がんばらないウォーキングです



持ち物

マスク、飲み物、帽子、タオル、雨具、
動きやすい服装(冬場は暖かい服装)

裏面も
見てね!

心と体を整える

中区クアオルト健康ウォーキング

名古屋発!! 都市型ウェルネスツーリズム

『ウェルネススタイルなごや』始動!!

コロナ禍を機に大きく変化した私たちの暮らしや価値観。
特に健康志向や充実したライフスタイルへの需要が高まっています。
そんな新しい生活に向けて名古屋が発信する「ウェルネスツーリズム」は、
従来の観光とはちょっと違う「新しい名古屋を発見」できる
都市型観光プロジェクトです。
都市部ならではの多彩な選択肢の中から
ご自身のスタイルにあう新たな価値と出会ってください!

求められているのは“リアルで繋がる・共感する”

ナゴヤ × ウェルネス × ツーリズム = ウェルネススタイルなごや

Wellnestyle NAGOYA
for your shining life

「Wellnestyle NAGOYA」の名称について
「新しい名古屋を発見」する都市型観光として、
「より良く生きる」という意味の「Wellness」と
「考え方や行動の仕方」を意味する「Style」を
組み合わせた造語です。



太陽の下で、心身リフレッシュ!

賢く歩く クアオルト健康ウォーキングをはじめよう!

クアオルト健康ウォーキングは、ドイツのクアオルト(療養地)で治療に利用されている運動療法“気候性地形療法®”を基本に、日本の環境に適合させた健康づくりの手法。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。専門ガイドが解説する、運動効果をアップするコツを学びませんか?

クアオルトとは?

Kur + Ort = Kurort

治療・療養、
保養のための滞在

場所・地域

療養地

公的医療保険が適用されるドイツの療養地のこと

クアオルトは、ドイツ語で「療養地・健康保養地」を意味します。ドイツは日本と異なり、現代医学と自然療法が一緒になった統合医療で、治癒・緩和・予防に効果のある4つの自然の治療薬が活用されて医療保険が適用になり、その地域全体をクアオルトとして国が認定しています。

ウォーキングの効用

生活習慣病の
予防・改善

高血圧、高血糖、
高脂血症など

認知症の
予防・改善

記憶中枢である
海馬の再生

ロコモティブ・
シンドロームの
予防・改善

足腰の障害、
寝たきり予防

メンタル
ヘルスの改善

脳内物質セロトニン
↓
夜、睡眠が深くなる
メラトニンへ変化

質の良い
睡眠で

細胞修復の
免疫系活性化

クアオルト健康
ウォーキングで、
これらの効果を
さらにアップ!

窓口・ファクス用 参加申込書 FAX送付先▶ FAX261-0535 中区役所地域力推進室

氏名	年齢	住所	電話番号	参加時間(チェックをご記入ください)
	歳			☐ ①午前9時30分～ ☐ ②午後1時30分～
	歳			☐ ①午前9時30分～ ☐ ②午後1時30分～
	歳			☐ ①午前9時30分～ ☐ ②午後1時30分～
	歳			☐ ①午前9時30分～ ☐ ②午後1時30分～