

ビオトープの恵みを感じて 心身とも健康に

本コースは、閑静な住宅街にある滝の水公園を中心に、豊かな自然の息づかいを感じながら歩くウォーキングコースです。クアオルト健康ウォーキングでは、運動強度を適切に調整するために「上り」を取り入れ、自然環境を活かしたコース設計を行います。都市部は平坦な道が多い中、この地域ならではの起伏ある地形を活かし、野山のコースと遜色ない運動効果が得られるよう設計されています。

高台に広がる公園からは、高層ビル群や港など、360度の眺望を楽しむことができ、歩ききったあとの達成感を一層高めてくれます。

さらに、ビオトープを有する滝ノ水緑地では、四季折々の草花や野鳥のさえずりに包まれ、心地よく歩けます。楽しく続けているうちに、心身ともに健康になっています—そんな環境が整っています。



緑区のマスコットキャラクター「みどりっち」



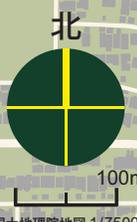
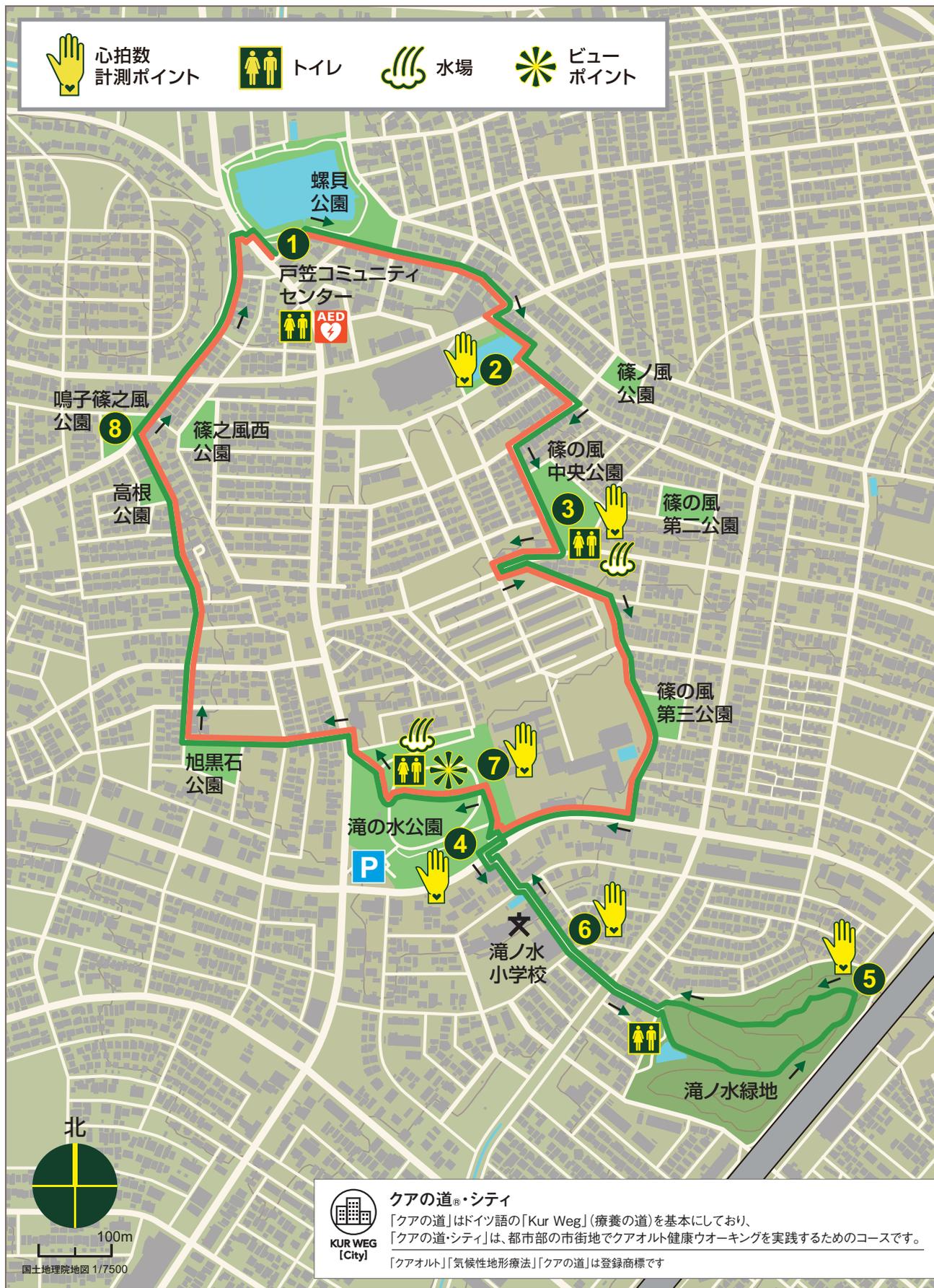
螺貝池



滝ノ水緑地

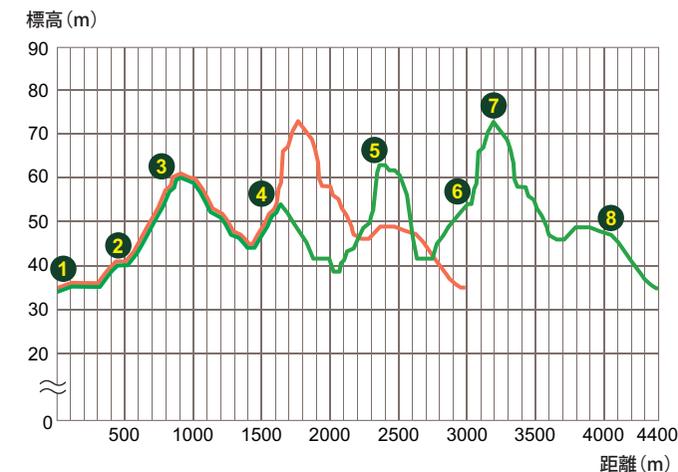
360度の大パノラマ! 滝ノ水コース

— 全長 4.40km 累積高度差 93m
— ショートコース 全長 2.97km 累積高度差 57m



クアの道®・シティ
「クアの道」はドイツ語の「Kur Weg」(療養の道)を基本としており、「クアの道・シティ」は、都市部の市街地でクアオルト健康ウォーキングを実践するためのコースです。
「クアオルト」「気候性地形療法」「クアの道」は登録商標です

高低差グラフ



都市を健康的に歩くポイント

土の道を探して歩く

- 足腰への負担軽減
- 運動負荷を加える



体表面を冷やす

- 運動効果アップ
- リラックス効果



階段や傾斜を活用する

- 上り** 心拍数を上げて運動強度アップ
- 下り** 筋トレ



日陰を探して歩く

- 熱中症予防
- 紫外線対策



※運動時のリスクを低減させる目的で、参加当日の健康チェックで、以下の場合は参加を控えていただきます。

最高血圧 (収縮期血圧) 180以上 または **最低血圧 (拡張期血圧)** 110以上