

令和 7 年 2 月 6 日

市政記者クラブ様

緑区区政部地域力推進課

担当：花田・金澤

(電話 625-3871)

緑区クアオルト®健康ウォーキング 新コースが誕生します

緑区におけるクアオルト®健康ウォーキングにつきましては、昨年 3 月大高地区において最初のコースを開設し、以降概ね月 1 回程度、ウォーキングを実施しています。

この度、鳴海地区、有松地区において、新コースが完成し、下記のとおりウォーキングを開催することとなりましたので、お知らせします。

参加申し込みは、各コースとも 2 月 12 日（水）からです。申込方法など詳しいことは、別添のチラシをご参照ください。

ぜひ、多くの皆様方にご参加いただたく、広報周知につきまして、お願いいたします。

コース完成にあわせ、3 月 20 日（木・祝）及び 3 月 22 日（土）に式典等の開催を予定しております。詳細につきましては、内容が決まり次第、改めてご案内させていただきます。

記

1 新コースの紹介

(1) 鳴海地区 「宿場町と芭蕉の風薫る鳴海コース」

旧東海道の江戸から 40 番目の宿場町として繁栄を極めたまちで、往時の生活感が伝わる小路、松尾芭蕉が通ったと言い伝えのある道や詠んだ句碑を訪れます。

復元された高札場、戦国時代に攻防があった城跡や砦跡、古民家が再生され活用されている「弥生の丘」を巡るほか、荘厳なたたずまいの成海神社では、悠久の歴史の一端にふれることができます。



復元された高札場



成海神社

(2) 有松地区 「江戸情緒と有松絞りのまち 日本遺産有松コース」

旧東海道に面した日本遺産に認定されたまちなみとそれを取り囲む自然豊かな丘を巡ります。

江戸後期から昭和前期までの様々な時代の建物が建ち並ぶ町並み、有松天満社の鎮守の森、細根山の竹林のたたずまいが心や体をリフレッシュさせます。



旧東海道の町並み



細根山の竹林

2 新コースウォーキングの概要

(1) 鳴海コース

① 日時：令和7年3月20日（木・祝） 午前9：00～正午（予定）

② 集合場所：緑生涯学習センター

名古屋市緑区鳴海町字本町 54 番地

③定員：40 名程度（先着申し込み）

(2) 有松コース

① 日時：令和7年3月22日（土） 午前9：00～正午（予定）

② 集合場所：有松コミュニティセンター

名古屋市緑区有松 3052 番地

③ 定員：40 名程度（先着申し込み）

3 今後のウォーキング開催予定

既設の大高コースとともに、月1～2回程度（酷暑期除く）開催していく予定です。

4 「クアオルト®健康ウォーキング」とは

ドイツのクアオルト（健康保養地）で、自然の地形や風など活用して行われている運動療法を基に考案されたウォーキングです。生活習慣の改善やメンタルヘルスへの効果、認知症予防など、心身に良い効果が期待でき、健康づくりを目指すことができます。

専門のガイドと一緒に、豊かな自然を感じながら、「無理しない」「がんばらない」で適切な運動負荷をかけながら歩きます。

発祥の地ドイツでは、心筋梗塞や狭心症のリハビリ、高血圧の治療法として、公的医療保険の対象にもなっています。