

## 緑区の歴史と自然を感じる4コース



- 募集要項**
- 定員** 各回先着 20 名 (一部、募集人員の増員や抽選とするコースもあります)
- 持物** 運動できる服装、靴、飲み物、タオル、保険証 (マイナ保険証・資格者証)、健康手帳 (お持ちの方のみ)
- 申込** 申込日 (中面記載) に、電話か申込フォームよりお申し込みください。

- 注意事項**
- ※所要時間は、2～3 時間程度です。
- ※ボールが必要な方は、無料でお貸しします。事前にお伝えください。
- ※欠席する場合は、前日までにご連絡ください。(急な欠席について当日連絡は連絡不要)
- ※当日の血圧が収縮期 (最大) 180mmHg 以上、または拡張期 (最小) 110mmHg 以上の場合 は参加できません。

申込フォーム



問合せ 緑区役所地域力推進課 ☎ 625-3874  
FAX 623-8191

## 緑区クアオルト® 健康ウォーキング

スタート



説明

What's

### クアオルト® 健康ウォーキング

ドイツのクアオルト (療養地) で治療に利用されている療法を基に考案されたウォーキングで、生活習慣病の予防やメンタルヘルスの改善に効果があるとされています。自然と起伏に富み、貴重な歴史文化資源がいっぱいの緑区は、クアオルト® 健康ウォーキングに最適です。

- 特徴**
- カラダもココロも気持ちよく
  - 程良い運動で良質な睡眠
  - 緑区の歴史・文化を味わえる
- さあ、みんな緑区でウォーキングして心も身体も健康になろう！



目標心拍数  
160-年齢※  
運動強度55~60%  
がんばらない  
ややきつと感じる程度

体表面  
平均2℃低く  
冷たくさらさら  
やや冷えると感じる程度

ルール 1  
まずは体操と、血圧・心拍数の測定を行う。

脳血流量が最大になる  
といわれているよ。  
集中力を向上！

自分にならったペース。  
無理しなくていいんだね。

ルール 2  
無理のないウォーキングをしながら、自然・歴史を楽しむ。



名古屋市緑区役所 緑



# クアオルト®健康ウォーキング

WITHポール



令和7年度開催日程



| 地区 | ウォーキングコース           | 開催日           | 時間帯※ | 定員             | 申込方法 | 申込開始日※    | 備考      | 問合せ先※ |
|----|---------------------|---------------|------|----------------|------|-----------|---------|-------|
| 大高 | 大高城跡・酒蔵のあるまちなみコース   | 令和7年4月19日（土）  | 午後   | 20名            | 先着   | 4月18日まで受付 | 酒蔵見学予定  | ①     |
|    | 鷺津砦・丸根砦コース          | 令和7年10月10日（金） | 午前   | 20名            | 先着   | 令和7年9月予定  |         | ②     |
|    | 大高城跡・酒蔵のあるまちなみコース   | 令和7年12月（予定）   | 午後   | 20名            | 先着   | 令和7年11月予定 | 酒蔵見学予定  | ①     |
|    | 鷺津砦・丸根砦コース          | 令和8年1月19日（月）  | 午前   | 20名            | 先着   | 令和7年12月予定 |         | ②     |
|    | 大高城跡・酒蔵のあるまちなみコース   | 令和8年3月16日（月）  | 午前   | 20名            | 先着   | 令和8年2月予定  |         | ②     |
| 鳴海 | 宿場町と芭蕉の風薫鳴海コース      | 令和7年6月14日（土）  | 午前   | 40名<br>(2グループ) | 抽選   | 6月6日まで受付  | 名鉄鳴海駅集合 | ①②    |
|    |                     | 令和7年9月27日（土）  | 午前   | 40名予定          | 未定   | 令和7年8月予定  |         | ①②    |
|    |                     | 令和7年11月（予定）   | 午前   | 20名            | 先着   | 令和7年10月予定 |         | ①     |
|    |                     | 令和7年12月15日（月） | 午前   | 20名            | 先着   | 令和7年11月予定 |         | ②     |
|    |                     | 令和8年2月（予定）    | 午前   | 20名            | 先着   | 令和8年1月予定  |         | ①     |
| 有松 | 江戸情緒と絞りのまち日本遺産有松コース | 令和7年5月10日（土）  | 午前   | 40名<br>(2グループ) | 抽選   | 4月30日まで受付 | 名鉄有松駅集合 | ①②    |
|    |                     | 令和7年11月1日（土）  | 午前   | 40名予定          | 未定   | 令和7年9月予定  |         | ①②    |
|    |                     | 令和8年1月（予定）    | 午前   | 20名            | 先着   | 令和7年12月予定 |         | ①     |
|    |                     | 令和8年2月20日（金）  | 午前   | 20名            | 先着   | 令和8年1月予定  |         | ②     |

※（注）申込受け中の回を除き、ウォーキングコース・開催日・時間帯・定員・申込方法などは、変更となる場合があります。  
開始時刻は、午前は9時30分、午後は1時30分からです。開催日により前後する場合があります。受付は開始の20分前からです。  
申込開始日の詳細は、緑区公式ホームページにてお知らせします  
問合せ先の①は、緑区役所地域力推進課（電話：052-625-3874）  
②は、緑保健センター健康づくり担当（電話：052-891-3623）です

ポール  
ウォーキング

- ①転倒を防止し、ウォーキングの安全性を高めます！
  - ②2本のポールを持つことで、姿勢がよくなりバランスの良い歩行になります。
  - ③姿勢がよくなることで、運動効果が高まります。
- ※指導者のアドバイスもあります。



- 参加申込みはこちらから⇒  
（緑区公式ウェブサイト）
- 電話にて参加申込みもできます（一部を除く）

