

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!



心も体もリフレッシュ!



新しい名古屋を
発見しよう

参加者募集!!

事前申込必要

各回
先着20名

～専門ガイドの指導のもと、一緒に久屋大通パークを歩こう～

- 【日時】① 5 / 25 (土) 午前9時30分～
 ② 6 / 8 (土) 午前9時30分～
 ③ 6 / 15 (土) 午前9時30分～

各回所要時間
約150分

【集合場所】中区役所6階大会議室

【参加対象】中学生以上

【申込】4月11日(木)～(事前申込制・定員になり次第締切)

申込方法 窓口、電話、はがき、Eメールのいずれか

申込事項 参加者の住所・氏名・年齢・電話番号・参加区分(①～③)

※ 申込受付後、開催日の前週にご案内を送付します。

動きやすい
服装で参加
しよう!

申込場所

中区役所地域力推進課

〒460-8447 中区栄四丁目1番8号

電話: 265-2224 FAX: 261-0535

メールアドレス: a2652224@naka.city.nagoya.lg.jp

持ち物: 飲み物、帽子、タオル、雨具



ポイン্টで心拍数や体表面温度を測定します

<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以上の方は、参加をお断りさせていただきます。

雨天決行です。ただしイベント当日の午前8時時点で気象に関する警報及び特別警報等が発令されている場合は中止します。

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、治療・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!

窓口用 参加申込書

氏名	年齢	住所	電話番号	希望日時 (チェックを入れてください)
	歳			<input type="checkbox"/> ①5/25(土)9:30- <input type="checkbox"/> ②6/8(土)9:30- <input type="checkbox"/> ③6/15(土)9:30-
	歳			<input type="checkbox"/> ①5/25(土)9:30- <input type="checkbox"/> ②6/8(土)9:30- <input type="checkbox"/> ③6/15(土)9:30-
	歳			<input type="checkbox"/> ①5/25(土)9:30- <input type="checkbox"/> ②6/8(土)9:30- <input type="checkbox"/> ③6/15(土)9:30-
	歳			<input type="checkbox"/> ①5/25(土)9:30- <input type="checkbox"/> ②6/8(土)9:30- <input type="checkbox"/> ③6/15(土)9:30-