

多可の森で笑って歩いて健康に！

# クアオルト®健康ウォーキング2019



健康の **3大要素** が  
体感できる！学べる！

参加者  
募集！

申込み期限

9/10  
(火)

## 1 適度な運動

クアオルト®健康ウォーキング

専門ガイドが森の中をご案内



ウッドチップの感触が  
気持ちイイ！



足つばを刺激



木のベッドでリラックス

## 3 良質な睡眠

セミナー『睡眠と健康寿命』



兵庫県立リハビリテーション中央病院  
子どものリハビリテーション・睡眠・  
発達医療センター長

菊池 清 氏

睡眠には、脳と身体を創り・育て・守る働きがあります。日中に自分らしく活動するため、生活習慣病を予防するため、そして健康寿命の延伸のためには、適切な睡眠の確保が必要です。また、睡眠の質と身体の調子を良くするためには、体内時計がつくる身体のリズムと地球の自転がつくる昼夜のリズムがズレないように、規則的な生活を送ることが大切です。良質な睡眠をとる工夫について解説します。

## 2 バランスのとれた食事

「森のホテル エーデルささゆり」 特製弁当



特製弁当（イメージです）



エーデルささゆり

●とき

国民の祝日「敬老の日」

2019年9月16日（月・祝）

8：45～13：30（受付開始8：15）

●定員 40名（先着順）

●参加料 1000円（昼食代として）

●集合 エーデルささゆり玄関前  
（多可町八千代区中野間 363-13）

●持ち物 動きやすく脱ぎ着しやすい服装  
歩きやすい靴・帽子  
飲み物・雨具（傘以外）、タオル

●ウォーキングコース

なか・やちよの森ヴァルトコース

クアの道® 太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード2016 優秀賞受賞コース  
（距離：3.23km）（所要時間：約2時間）

●申込み チラシの裏面をご覧ください

【共催】（一社）多可の森健康協会・兵庫県多可町

【協賛】 日本クアオルト研究所

雨天決行（当日朝7時に多可町に警報発令の場合は中止）

クアオルト®健康ウォーキングは

個人の体力に合わせた「無理をしない・がんばらない」ウォーキングです



## クアオルト®健康ウォーキング

2つの特徴 <運動効果を高めるコツ>

### ①体力にあったスピード



160<sup>マイナス</sup>年齢

血圧降下剤を服用している人は、心拍数の目安を、「160-年齢」の80%~90%に減じます。

### ②運動効果を増す 体表面を冷たくさらさら

体表面

平均 2°C低く



## 参加者の声

- ・血圧が下がった！
- ・足腰の痛みが軽くなった！
- ・多可町の魅力を再発見できた！
- ・70代後半でも気軽に参加できた！



クアオルト®健康ウォーキングのことを

## もっと知りたい方は

- ホームページをご覧ください  
<https://www.takachonet.net/wellness/>
- お電話ください  
080-8306-0551 (一社) 多可の森健康協会

「クアオルト」・「クアの道」は登録商標です。



## 当日タイムテーブル

- 8:15 ● 受付開始 血圧測定など
- 8:45 ~ 12:40 (2グループに分かれて実施)
- 森の中をウォーキング
  - セミナー「睡眠と健康寿命」
- 12:40 ● 昼食 (特製お弁当)
- 13:30 ● 解散予定



ウォーキングポール貸出し

【要予約】 200円 (税込)



## 申込み

次のいずれかの方法で

(一社) 多可の森健康協会へお申込み下さい

- ① FAX 078-330-8467
- ② お電話 080-8306-0551
- ③ メール takanomori.kenko@gmail.com

申込書は多可町ホームページからもダウンロードできます。

<https://www.town.taka.lg.jp>

## 多可の森で笑って歩いて健康に！クアオルト®健康ウォーキング 2019 参加申込書

|  |   |      |    |     |
|--|---|------|----|-----|
| ふりがな   |   | 電話番号 | 年齢 | 性別  |
| お名前  |   |      | 才  | 男・女 |
| ご住所  | 〒 |      |    |     |
| どこでイベントのことをお知りになりましたか？ → 広報・チラシ・ホームページ・他 ( ) |   |      |    |     |

ご記入いただいた個人情報は、健康保養地事業以外には使用致しません。

【申込み締切】9月10日 (火) 午後5時