

健康

浅虫温泉海山クアの道 ドイツ式健康ウォーキング

のんびり、ゆっくり、がんばらないウォーキング



浅虫の海と山で ココロもカラダもリフレッシュ!

ドイツ式健康ウォーキングは、ドイツのクアオルトで行われている手法を取り入れた健康づくりに役立つウォーキングです。専任ガイドの案内のもと心拍数を測ったり、汗を上手に発散させながら、自分の体力にあった頑張らないウォーキングで持久力の向上やストレスの軽減を目指します。ゆっくりと森林公園や砂浜などで構成されるコースを歩きます。



【クアオルトとは】

ドイツ語で、療養地・健康保養地を指します。ドイツでは、温泉や海、泥、気候などで疾病を治療、緩和、予防する自然療法が医療保険の対象となっています。

その治療する地域として整備された長期滞在型の療養地・健康保養地を「クアオルト」として国が認定しています。

浅虫温泉海山クア(健康)の道 ドイツ式健康ウォーキング

- 開催期間 5月～10月(8月除く)
 コース 浅虫森林公園～サンセットビーチエリア
 集合時間 道の駅ゆ～さ浅虫(4階会議室)
 集合場所 午前9:00集合
 定員 20名
 履物 滑らない靴
 服装 長袖、長ズボン(黒っぽいものは蜂が好むので注意)
 持ち物 飲料水、タオル等(※裸足で砂浜を歩きます)

浅虫温泉ならではの特色ある
ウォーキングコースです。

海と山が近接している浅虫温泉だからできる特色あるコースです。キツ過ぎない傾斜の山ウォーキングのあとは、「海洋性気候」の海風を活用した浜辺ウォーキング。浅虫温泉の豊かな自然を最大限に生かした海山満喫コースです。



◆ウォーキングコース約4.2km(約2.5時間)

コース内ポイント	各ポイントでの実施内容
① ゆ～さ浅虫(スタート)	ウォーキング説明・体調チェック
② ゆうやけ橋たもと	ストレッチ
③ 住宅地終点付近	要所で心拍数と 体表面温度をチェック
④ すず川入口登り小沢横断地付近	
⑤ 傾斜地頂点	
⑥ 尾根道合流点付近	
⑦ 陸奥湾展望所	陸奥湾を眺望
⑧ あずま屋	ヨガ
⑨ ころび山下山路中間点	ストレッチ
⑩ サンセットビーチあさむし	浜辺での裸足ウォーキング・ヨガ
① ゆ～さ浅虫(ゴール)	解散



[お問い合わせ]