



クアオルト健康ウォーキング コース認定



6月24日、『釜谷浜サンセットコース』が、正式なコースとして日本クアオルト研究所より認定されました。当日は、記念式典も行われ、式典終了後には来賓や一般参加者によるウォーキングや海ヨガも行われました。

これにより町内3カ所6コースでクアオルト健康ウォーキングが楽しめるようになりました。どの認定コースもこれまでと同じく自由にウォーキングができますので、お気軽にご利用ください。



認定式典



釜谷浜サンセットコース			
コース	距離	累積高度差	コースの特徴
風車コース	3.1km	44m	日本海の美しい景色と松林の森林浴などを楽しむことができ、少し荒めの砂浜を歩くことにより、舗装路の1.5倍以上の運動効果が与えられるといわれています。
松林コース	3.2km	60m	



8月の体組成計測定日

日時：8月17日(木) 10:00~11:30
場所：ゆめろん『クアオルト運動室』

- 毎月第3木曜日にクアオルト運動室で開催しています。お気軽にご利用ください。
- 申し込みは不要ですが、入館料400円が必要です。
- ペースメーカーを使用されている方はご利用できません。

クアオルト運動教室 参加者募集

8月のスケジュール		申込締切
17日 10:00~	温泉浴運動教室(エンジョイ温泉浴運動)	8月10日
25日 13:30~	ポール&ポール教室	8月18日

9月のスケジュール		申込締切
1日 13:30~	温泉浴運動教室(はじめての温泉浴運動)	8月25日
6日 10:00~	ポール&ポール教室	8月30日
12日 10:00~	温泉浴運動教室(エンジョイ温泉浴運動)	9月5日
20日 10:00~	温泉浴運動教室(はじめての温泉浴運動)	9月13日
29日 13:30~	ポール&ポール教室	9月22日

申込み多数の場合、受付締切り後に抽選を行います。抽選の結果は、開催日の5日前に連絡します。

クアオルト健康弁当の紹介

昨年度より開発してきましたクアオルト健康食ですが、現在、町内3店舗においてクアオルト健康弁当の提供を行っております。クアオルトウォーキングの後にぜひ一度、グループでお試ください。

ペロ(舌)メータで普段の食生活がチェックできます。

- ☆味が薄いと感じた方…塩分摂り過ぎでは？
- ☆もの足りない(量が少ない)と感じた方…食べ過ぎでは？

クアオルト健康弁当とは…

- ◎カロリーが600kcal以下
- ◎塩分が3g以下
- ◎地場産食材(三種町米含む)が3品以上
- ◎おしながきを付ける
- ◎価格設定 1,000円(税込)

※ 通常は10個からの注文となります。5日前までに各店舗に直接ご予約ください。

予告 皆様がお求めやすいよう、来月は1食から購入できるようなキャンペーンを行う予定です。普段の食事を直すきっかけとして購入してみたいはいかがでしょうか。

ゆめろん じゅんさいの館 カフェ・リエゾン



☎85-4126



☎72-4355



☎83-2702

※カフェ・リエゾンは店舗のみの提供

運動教室 ステップエクササイズ 参加者募集

ステップエクササイズは、音楽に合わせてステップ台(踏み台)を昇り降りする有酸素運動です。

運動に自信のない初心者の方でも楽しみながらできる運動です。

ステップエクササイズで気持ち良く汗をかき、一緒に健康づくりをしてみませんか。

●開催日時 9月15日・22日・29日 計8回
10月6日・20日・27日
11月10日・24日 10:00~11:00

●会場 山本体育館
●対象者 三種町民 定員20名 血圧測定
●講師 安井加奈子先生 ステップエクササイズ
●持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット(大判タオル)・内ズック ※動きやすい服装でご参加ください。

●申込期限 9月4日(月)
参加希望者は、クアオルト推進室まで電話またはファックスでお申し込みください。
【TEL 85-4822 FAX 85-2178】

