



募集要項 ※(モニター事業)

定員：20名
 講師：健康運動指導士 児玉 美幸 先生
 加藤 光葉 先生
 対象：三種町在住者、50～79歳の方
 実施回数：全24回
 会場：『砂丘温泉ゆめろん クアオルト運動室』
 『各クアオルトウオーキングコース』
 募集期間：平成30年5月25日(金)まで
 その他：送迎が必要な方はお問い合わせください。

●この教室で実現させませんか？

いつまでも自分の
足で歩きたい！

孫と一緒に散歩
がしたい

友人と遠出
したい

山登りに挑戦
したい！



【実施スケジュール】 ※都合により日程が変更になる場合があります。

前半：「歩ける体づくり」

6月 毎週火曜日
10：00～
7・8月 毎週火曜日
13：30～



- ・フットケア
- ・筋力トレーニングなど…

後半：「クアオルト健康ウオーキング」

9月～11月 毎週火曜日
13：30～
・認定コースでのクアオルトウオーキング



クアオルト健康ウオーキング特別企画 佐々木北涯を訪ねて…

クアオルト健康ウオーキング特別企画として、『佐々木北涯』の史跡をめぐるウオーキングの参加者を募集します。第2弾の今回は、北涯生誕の地である久米岡コースで開催します。北涯の生き方を学ぶ「歴史文化探訪」を脳トレとして親しみながら、三種川沿いの桜並木のお花見ウオーキングも楽しむ予定です。

- 日時** 平成30年4月28日(土) 10：00～12：00
- 集合場所** 三種町久米岡分館前 (→図を参照ください)
- 内容** 北涯の墓碑や生家跡をめぐり、脳トレをしながら歴史文化探訪を楽しむウオーキングです。
- 定員** 15名
- 持ち物** 飲みもの、雨具(※雨天時)
参加料1,000円(クアオルト健康弁当代)
- 申込期限** 4月20日(金)
- 申込方法** 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。



早朝ウオーキングのお知らせ

クアオルト研究会が設置したコースで健康づくりとしての早朝クアオルトウオーキングが行われていますが、4月から実施日時が変更になりましたので、お知らせします。

	コース名	実施日時	スタート地点
1	琴丘クアの古道コース	毎日 午前6時30分	ことおか中央公園駐車場
2	惣三郎沼公園コース	毎週月～金 午前6時30分	森岳温泉ゆうぱる玄関前
3	森岳温泉かっぱの足湯コース	毎週土日 午前6時30分	森岳温泉ゆうぱる玄関前
4	ゆめろんサンライズコース	毎日 午前6時30分	砂丘温泉ゆめろん玄関前
5	上岩川里山コース	毎月第1日曜日 午前8時	上岩川ふるさと交流館前

NEW

新しいコースが加わりました!

今まで早朝ウオーキングコースに入っていた「森岳温泉石倉山コース」に代わって、「森岳温泉かっぱの足湯コース」が新たに加わりました。温泉街の街並みを眺めながら歩いたり、足湯でゆったりくつろいだり…ウオーキング以外の楽しみもありますので、お気軽にご参加ください。※足湯利用の方はタオルを持参してください。