



チャレンジデー2017

「椎名恵さんとクアオルトウォーキングをたのしもう」



5月31日に、森岳温泉石倉山コースでチャレンジデー特別企画「椎名恵さんとクアオルトウォーキングをたのしもう」が開催され、40名の参加者が椎名さんとクアオルトウォーキングを体験しました。

三種町クアオルト研究会のガイドによる説明を受けながら「160一年齢」の目標心拍数を目安にしてウォーキングを楽しみました。

絶景ポイントからスタートし、山野草を見ながら展望台へ登り景色を楽しみました。その他にも大笑いポイント、ヤッホポイントなどを、椎名さんと一緒に体験することができました。



クアオルトウォーキングを生き生きと楽しんでいる町民の皆様と三種町の豊かな自然にパワーを頂きました。またぜひ参加したいと思います！



クアオルトウォーキングを体験しませんか

三種町クアオルト研究会では、随時クアオルトウォーキングの体験を受け付けております。

5名以上の参加者が集まりましたら、希望の日程・コースにてガイド付きのクアオルトウォーキングを開催します。お気軽にお問い合わせください。

友人や知人と誘い合ったり、町内会の集まりなどで体験してみてください。

温泉浴運動教室に参加しませんか

温泉浴運動教室に参加している方が感じている変化や魅力について紹介します。今回は普段から教室に参加している69歳女性からの声です。

下肢の筋肉が衰えていると感じ、申込みをし数か月前から参加しています。水中では浮力が働いたため、楽に体を動かすことができ、足にも筋力がついたように感じています。今後も健康づくりとして楽しく教室に参加させていただきたいと思えます。



◆お問い合わせ 企画政策課クアオルト推進室 ☎85-4822 FAX 85-2178