

下呂市 クアオルト®健康ウォーキング

令和7年度 下半期（10～3月）の開催日程

クアオルト健康ウォーキングとは、ドイツのクアオルト（療養地）で治療に利用されている運動療法「気候性地形療法」を基本とした、健康づくりのためのウォーキングです。

個人の体力に合わせた「無理しない がんばらない」ウォーキングは、心身の健康づくりや健康寿命の延伸に効果が期待できます！

Instagram
ぜひご覧ください♪



＼ 認定されたコースを専門ガイドと一緒に心拍数、血圧、体表面温度を計測しながら歩きます /



下呂温泉合掌村コース

10月9日（木） 12月11日（木） 2月5日（木）
10月26日（日） 12月21日（日） 2月15日（日）
11月13日（木） 1月15日（木） 3月5日（木）
11月30日（日） 1月25日（日） 3月15日（日）

時間：9：00～12：00

集合：下呂温泉合掌村玄関

駐車場：下呂温泉合掌村下駐車場

参加費：無料 定員：15人

※市外の方は、合掌村への入場料500円が必要です。

四美の森コース

10月5日（日） 12月7日（日） 2月8日（日）
10月30日（木） 12月18日（木） 2月19日（木）
11月16日（日） 1月18日（日） 3月8日（日）
11月27日（木） 1月29日（木） 3月26日（木）

時間：9：00～12：00

集合：南飛驒健康増進センター

駐車場：南飛驒健康増進センター前

参加費：無料 定員：15人

※気象状況等により中止とさせていただく場合があります。中止の場合は健康課より連絡いたします。連絡のない場合は、予定通り開催します。

持ち物

両手の空くカバン・飲み物（多めにお持ちください）
体温調整しやすい服・タオル・雨具（カッパ等）
歩きやすい靴（滑りにくいもの）

申込み

お申込みは、インターネットまたはお電話にて受け付けています。インターネットの場合は、2次元コード【下呂市ホームページ】から予約をお願いします。
キャンセルはお電話にて健康課へご連絡ください。



NEW
10月スタート

下呂市オリジナル
健康ウォーキングコース！

飛驒小坂 ～がんだて公園コース～

10月1日（水） 時間：9:00～11:30
10月15日（水） 集合：巖立峡ひめしゃがの湯駐車場
11月5日（水） 参加費：無料
3月25日（水） 定員：10人

※集合場所にはトイレがありません。県道437号でお越しの場合は「道の駅はなもも」がご利用いただけます。