

参加費無料

下呂市

クアオルト®健康ウォーキング

令和8年度 4～8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！

＼ 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 /

下呂市オリジナルコース

下呂温泉合掌村コース

距離：2.58Km 高低差：105m

4月9日（木） 6月7日（日）
4月26日（日） 6月25日（木）
5月14日（木） 7・8月実施なし
5月24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

※市外の方は合掌村入場料が必要

四美の森コース

距離：2.54Km 高低差：128m

4月12日（日） 7月9日（木）
4月23日（木） 7月12日（日）
5月10日（日） 7月26日（日）
5月28日（木） 8月6日（木）
6月11日（木） 8月20日（木）
6月21日（日） 8月23日（日）

時間：9：00～12：00

集合：南飛騨健康増進センター

駐車場：南飛騨健康増進センター前

飛騨小坂がんだて公園コース

距離：2Km 高低差：50m

4月15日（水） 7月15日（水）
5月20日（水） 8月26日（水）
6月17日（水）

時間：9：00～11：30

集合：一の鳥居

駐車場：巖立峡ひめしゃがの湯

※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」をご利用いただけます。

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装
- タオル
- 雨具（カッパ等）
- 歩きやすい靴
(滑りにくいもの)

お申込み

インターネットまたはお電話にてお申し込みください。インターネットの場合は、2次元コードからご予約ください。キャンセルはお電話にて健康課へご連絡ください。



SNS

LINE



Instagram



開催報告・関連情報を発信しています。
ぜひご覧ください。

◆ 注意事項 ◆

血圧が収縮期（最大）180mmHg以上または拡張期（最小）110mmHg以上の方は、参加をお断りさせていただきます。気象状況等により中止となる場合があります。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、開催します。

下呂市 健康課



0576-24-2222（代表）

平日 8：30～17：15（土日祝休み）

下呂市HP

