

今年もやります！
医療連携イベント第2段

Hida City Health Walking 2025

循環器専門医とエッセイストによる講演で心と脳に栄養を！
朝霧の森を歩いて適切な運動を！
「薬草健康弁当」で身体に栄養を！

講演Ⅰ「始めんけな！続けんかな！飛騨クアオルト“健幸”(けんこう)ウォーキング」

講師：横山有見子先生

JA岐阜厚生連 飛騨医療センター 久美愛厚生病院 循環器内科第一部長

・医師・医学博士 ・プライマリケア認定医 ・人間ドック認定医 ・認定産業医 ・総合内科専門医
・日本循環器学会認定 循環器専門医 ・心臓リハビリテーション指導士

講演Ⅱ「どくとるマンボウ家のてんやわんや 一元気で生きるコツー」

講師：斎藤由香氏 サントリー株式会社社員・エッセイスト

成城大学文芸学部国文科卒業。サントリー株式会社入社。

祖父は歌人・斎藤茂吉、父は作家、医師の北杜夫。 会社員を続けながらエッセイを執筆。著書も多数。

令和7年

11/9 (日)

定員 30名

詳細は裏面をご覧ください

参加料 2,000円 (当日、受付にてお支払いください)

会場 飛騨古川桃源郷温泉 旬菜の宿 ホテル季古里

申込締切 10月31日(定員になり次第、締切らせていただきます。)

受付開始 AM8:15～

受付 8:15 健康チェック表記入、血圧測定等
第1部 9:00 講演
第2部 10:00 クアオルト健康ウォーキング
第3部 12:30 昼食：薬草たっぷり「薬草健康弁当」

飛騨の薬草を堪能できます！
薬草健康弁当

久美愛厚生病院
牛丸管理栄養士さん
も太鼓判



(注) 当日、お料理の内容が、写真とは異なる場合がございます

お申込み・お問合せ

☎ 0577-62-8035

飛騨市健康ウォーキングガイド協会 事務局

飛騨市古川町若宮2丁目1-66 古川町コミュニティセンター(総合会館)



協会HP

主催：飛騨市健康ウォーキングガイド協会・飛騨市 後援：JA岐阜厚生連 飛騨医療センター 久美愛厚生病院

飛騨市健康ウォーキング 医療連携イベント2025

第一部(9:00) 講演

講演Ⅰ

演題

「始めんけな！続けんかな！飛騨クアオルト“健幸”(けんこう)ウォーキング」

講師

JA岐阜厚生連 飛騨医療センター 久美愛厚生病院
循環器内科 第一部長 横山有見子先生

講演Ⅱ

演題

「どくとるマンボウ家のてんやわんや ー元気で生きるコツー」

講師

サントリー株式会社社員・エッセイスト 斎藤由香氏

第二部(10:00) クアオルト健康ウォーキング クアの道®「飛騨古川朝霧の森コース」で、ウォーキング

運動のリスクを軽減し、運動効果を高めるウォーキングを専門ガイドがご案内します。心拍数の計測で、それぞれの体力に合った運動強度に調節するほか、自然を活用して心身を健康に導きます。

第三部(12:30) 昼食:薬草健康弁当

旬菜の宿 ホテル季古里 北平嗣二氏監修の、飛騨の薬草たっぷりの「薬草健康弁当」を召し上がっていただきます。

※ お食事後、近くの入浴施設「ぬくもりの湯すば一ふる」が利用できます。(入浴料700円 割引券100円をお渡します)

健康づくりのキーワード「運動×栄養×休養」を体験ください。

昨年度の様子から



参加募集要項

【実施日】 令和7年11月9日(日) 午前8時15分受付開始

【開催場所】 飛騨古川桃源郷温泉 ホテル季古里内 大広間

住所：飛騨市古川町黒内 1400-1
電話：0577-75-3311

クアの道®「飛騨古川朝霧の森コース」(1.77km)

※ 当日は、ショートカットコースを歩きます

【参加料】 おひとり 2,000円
(ウォーキングチケットご利用の方は、1,500円)

【参加資格】

2km程度の森歩きが可能な方
食物アレルギー等、自己管理ができる方
当日受付の際の健康チェックにおいて、最高血圧180mmHg、
最低血圧110mmHg以下の方
(超える方は医師にご相談の上ご参加ください。)

【持ち物】 リュック、動きやすい服装、飲料水、雨具、常備薬

※ 雨天決行

但し荒天の場合、ウォーキングは中止し、別の運動プログラムに変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
大雨警報等が発令されている場合は中止となります。

申込書

お名前： 性別： 年齢：

住 所：

電話番号：

日常的に軽い運動をしていますか。 はい いいえ

申込締め切り 10月31日

申込 飛騨市健康ウォーキングガイド協会

☎0577-62-8035

飛騨市古川町若宮2丁目1-66