

飛騨市健康ウォーキング

クアの道®(健康の道)

コース全長 3.94 km
累積高度差 175m

アルプス展望神秘の森コース

流葉スキー場に OPEN しました。

令和2年9月6日、飛騨市神岡町の流葉スキー場を舞台とする飛騨市3ヶ所目の『クアの道®アルプス展望神秘の森コース』がオープンいたしました。全国60ヶ所余りある「クアの道®」においても屈指の運動強度を誇るコースであり、体力のある方向けのコースとなっております。眺望も素晴らしく、流葉の豊かな自然を楽しめるコースをお楽しみください。

毎週土曜日の朝 飛騨市内のクアの道でウォーキングしています

- 【対象】 どなたでもご参加いただけます（裏面をご参照ください）
- 【参加費】 500円（受付時にお支払いください）
- 回数券6回 ~~3,000円~~ 2,500円 1回分おトク！
- 【持ち物】 歩きやすい服装・靴・飲み物・雨具（傘や合羽）



ウォーキングでポイント貯めてゲットしよう！

令和を揮毫された書道家 茂住菁邨氏に揮毫いただきました『歩 歩かまいか』をプリントしたマフラータオル。ウォーキングに参加してポイントが貯まると貰えるよ！

※ 希望者には販売もしております。お問い合わせください。

お申込み・お問合せ

〒 509-4221 飛騨市古川町若宮 2 丁目 1-66 古川町公民館 飛騨市健康ウォーキングガイド協会 事務局

☎ 0577 - 62 - 8030

（緊急時連絡先 0577 - 73 - 5516）



10～11月の毎週土曜のウォーキング予定表

集合時間は、午前 9:00 までに！

開催日 前日の15:00までにお申し込みください。

すべて要予約！

開催日	コース	集合場所	体力度
10/10(土)	森林公園コース 1.26 km	飛騨市古川町信包 733-1 森林公園駐車場	2
10/11(日)	薬草フェスティバルバージョン 朝霧の森コース 1.77 km	午前11時より 飛騨市古川町黒内 1419-1 黒内屋内運動場 駐車場	2
10/17(土)	アルプス展望 神秘的森コース 3.94km	飛騨市神岡町伏方 150 流葉温泉 M プラザ集合	5
10/24(土)	朝霧の森コース 1.77 km	飛騨市古川町黒内 1419-1 黒内屋内運動場 駐車場	2
10/31(土)	森林公園コース 1.26 km	飛騨市古川町信包 733-1 森林公園駐車場	2
11/ 7 (土)	アルプス展望 神秘的森コース 3.94 km	飛騨市神岡町伏方 150 流葉温泉 M プラザ集合	5
11/14(土)	朝霧の森コース 1.77 km	飛騨市古川町黒内 1419-1 黒内屋内運動場 駐車場	2

※ 体力度:1<5 アルプス展望神秘的森コースは、体力のある方向けのコースです。

ウォーキングは、こんな方におすすめです。

- 🍃 運動不足を解消したい
- 🍃 生活習慣病が気になっている
- 🍃 運動する仲間が欲しい
- 🍃 ひだの森歩きを楽しみたい

ウォーキングのポイントは2つだよ

『がんばらないウォーキング』

自分の体力に合わせたウォーキングを目指します

『冷たくさらさら』

カラダを冷やして、持久力アップ！

参加に対する注意事項

- ◇ 参加料は、当日受付でお支払いください。
- ◇ 少雨決行ですが、荒天や各種警報が発令されている場合は中止いたします。
※ 大雨の場合、当日の朝、判断し個別にご連絡いたします。
- ◇ お申込み締め切り 毎週ウォーキングに関しては、前日の午後3時までにお申し込みください。
※ 急にキャンセルされるなどの場合の連絡先
Tel 0577-73-5516

残念ながら、ご参加いただけない方 m(_)_m

- ◇ 当日の健康チェックにおいて、最高血圧 180mmHg 以上、最低血圧 110mmHg 以上 どちらかに該当される方はウォーキングに参加いただけません。
- ◇ 発熱、のどの痛み、味覚障害等、風邪の症状がある方は、ご遠慮ください。
- ◇ 妊娠中の方
- ◇ 自力で1時間程度のウォーキングができない方
- ◇ 飛騨市および当協会が定める新型コロナウイルス感染症対策にご協力いただけない方

※ クアオルト健康ウォーキングは、まめとく健康ポイント対象事業です。
申請されている方は、「まめとくカード」を受付でご提示ください。