

クアオルト® 健康ウォーキング



クアオルト健康ウォーキングとは？

専門ガイドと一緒に脈拍を測定しながら歩くので、安全で効果的なウォーキングができます。×タボ・ロコモ予防だけでなく、睡眠の質の改善やメンタルヘルスにもピッタリ。楽しく里山を歩ながら、体も心も健康にしましょう！

開催時間

9:30集合 12:30終了予定

持ち物

帽子・タオル水分・雨具（雨天時）

参加費

高島市内に在住の方 65才以上 ¥750・64才以下 ¥1,800

高島市外に在住の方 65才以上 ¥1,000・64才以下 ¥2,000

※当日現地で血圧測定を行います。その際血圧が180/110mmhg以上の場合は、安全面への配慮からご参加を見合わせていただいております。ご了承ください。



くつきの森
ユリノキコース

10/22 日・11/18 土



〒520-1451 滋賀県高島市朽木麻生443



グリーンパーク思い出の森
オグラスコース

10/7 土・12/3 日



〒520-1415 滋賀県高島市朽木柏341-3

【お問い合わせ・お申し込み】



0740-38-8099



kutsuki.kurort@gmail.com



ホームページ



You Tube