

健康経営にご活用ください!

従業員の健康は企業の健康!

企業向け健康講座

企業従業員グループでのウォーキング健康講座を受け付けています。(令和7年12月まで)

定員

10~30名まで

料金

500円/人

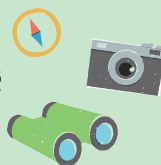
※事前に日程の調整が必要です。

まずは、関市スポーツ協会までお問い合わせください。

1

クアオルト健康ウォーキング

専門ガイドが「自分のペースで歩く頑張らないウォーキング方法」を伝授
安桜山山頂の展望台を目指す約3.8kmのウォーキング
展望台からは関市が一望できます



2

健康講座

生活習慣病予防のための講座で自身の健康を見直します



3

コーヒーでほっと一息

参加賞として近隣施設で利用できるコーヒーチケットや
関鍛冶伝承館への入館招待券をご用意できます



関市は令和5年度清流の国ぎふ健康づくり優良活動表彰(自治体部門)を受賞しました
地域での主体的な健康づくり活動に積極的に取り組む団体等として表彰されました

クアオルト健康ウォーキングの効果

◎クアオルトは、ドイツ語のクア(Kur)「治療・療養」とオルト(Ort)「場所・地域」が合わさった言葉で「健康保養地」という意味です。ドイツでは、このクアオルトで行われる運動療法が医療保険に適用されるほど浸透しています。
そして、ドイツのクアオルトでの運動療法を基本に日本の環境に適合させたものが「クアオルト健康ウォーキング」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!

質の良い睡眠で
細胞修復、
免疫系活性化

メンタルヘルス
の改善

生活習慣病
の予防
高血圧、高血糖、
脂質異常症など

認知症の予防

ロコモティブ・
シンドロームの予防
足腰の障害、
寝たきり予防

講座参加の注意点

- 体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- 受付後の血圧測定で血圧が収縮期(最大)160mmHg以上または拡張期(最小)100mmHg以上の方は、医師にご相談のうえ、差しさわりのないかと判断されている場合のみ参加可能です。
また、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。
- 講座開催日の午前6時時点で、市内に警報及び特別警報等発令時は中止となります。
- 申込み状況により、講座を中止する場合があります。

※「クアオルト」は登録商標です

令和7年度岐阜県関市

SEKI KURORT
HEALTH WALKING

クアオルト® 健康ウォーキング講座日程表



1 安桜山まちめぐりウォーキング

関市の文化や歴史を感じながら、体力に自信がない方でも歩きやすい約3.2kmのコースです。
どなたでもご参加いただけます。

- 時間** 9:15/受付開始、9:30/講座開始、12:30/終了予定
- 集合場所** 関市保健センター（関市関市日ノ出町1丁目3番地3）
- 定員** 15名（先着）
- 参加費** ①関市在住・在勤者300円 ②①以外500円
- 参加賞** せきてらすで利用できるコーヒーチケット（当日限り有効）
関鍛冶伝承館招待券（当日限り有効）

開催日	申込受付期間
5/17(土)	4/17(木)～5/10(土)
6/4(水)	5/5(月)～5/28(水)
6/21(土)	5/21(水)～6/14(土)
6/29(日)	5/29(木)～6/22(日)
11/15(土)	10/15(水)～11/8(土)
11/22(土)	10/22(水)～11/15(土)
3/21(土)	2/19(木)～3/14(土)



2 板取株杉の森ウォーキング

神秘的な株杉のパワーを感じながら歩く約1.2kmの短いコースです。
10分程度のリラックスストレッチも行います。ウォーキング後に板取川温泉で疲れをゆっくり癒しませんか。どなたでもご参加いただけます。

- 時間** 9:45/受付開始、10:00/講座開始、12:00/終了予定
- 集合場所** 21世紀の森公園森林学習展示館
- 定員** 15名（先着）
- 参加費** ①関市在住・在勤者300円 ②①以外500円
- 参加賞** 板取温泉入浴100円割引券（当日限り有効）
手ぬぐい

開催日	申込受付期間
5/31(土)	5/1(木)～5/24(土)
6/7(土)	5/7(水)～5/31(土)
6/22(日)	5/22(木)～6/15(日)
3/29(日)	2/27(金)～3/22(日)



持ち物 参加費、リュックサック、体温調整をしやすい服、歩きやすい靴（滑りにくいもの）、雨具（レインウェアなど）、飲み物、タオル

講座の中止について 申し込みが最小催行人数に達しない場合は中止になります。

すべての講座のお申し込みは関市スポーツ協会へ電話またはインターネットから
電話申し込み先：一般財団法人 関市スポーツ協会 TEL：0575-23-8525 HP：<https://www.sekisports.net>



公式HP

講座の紹介は関市役所ホームページまたは
YouTubeでご確認いただけます。



YouTube