

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使用できるコーヒーチケットや  
関館治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  
総務修復、  
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

3

### コーヒーでほっと一息

参加賞として近隣施設で使用できるコーヒーチケットや  
関鑑治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

講座に関するお問い合わせ・申し込み：一般財団法人 関市スポーツ協会 TEL：0575-23-8525 発行：関市健康福祉部市民健康課（関市保健センター）