

クアオルト®健康ウォーキング認定ガイド によるウォーキング

ウォーキングガイドはクアオルト®健康ウォーキング認定ガイドです。専門知識を持ったガイドがいるから、運動が苦手な方や体力に自信のない方でも、安全に、楽しく、健康づくりに取り組みます。

安全と効果の管理

ウォーキング中に心拍数や体調をチェックし、無理なく効果が最大になるペースで歩きます。

正しい歩き方の指導

科学的なエビデンスに基づいた「がんばらないけど効果的な歩き方」を丁寧にレクチャーします。

コースの魅力紹介

コース周辺の自然や歴史についても解説し、心のリフレッシュを促します。

クアオルト®健康ウォーキングとは、ドイツで生まれた自然を活用した運動療法です。専門ガイドが、土の道や坂道などを組み込んだ特別なコースを案内。無理のないペースで歩くだけで、有酸素運動と筋力トレーニングが同時に行え、健康効果を高めるウォーキングです。東御市は認定コースの「クアの道」が2コースあります。コースMAPは中面をご覧ください。

最新の開催プログラムについて

現在開催中のプログラムや詳細な日程は、ホームページでご確認いただけます。裏面QRコードを読み込んでアクセスしてください。

[URL: https://sanytomi.com/event/tomi_kenkouwalking/]

【法人・団体様のご依頼】

企業・各種団体様の福利厚生や研修、イベントとしてのウォーキング企画も承っております。お気軽にご相談ください。



詳しくはこちらから

【To Me Walk 事務局】

一般社団法人Sany TOMI

〒389-0404 長野県東御市大日向319

TEL/FAX 0268-55-3330

E-mail info@sanytomi.com

頑張らない・無理をしないウォーキング



「歩く」をもっと楽しく もっと健康に

TOMI 健康 ウォーキング

Walking Club To Me Walk

To Me 健康ウォーキングとは

頑張らない「健康づくり」

美しい自然と歴史が息づく東御市を、ゆっくり、そして楽しく歩く運動です。ウォーキングガイドと一緒に頑張りすぎないことを大切にするウォーキング方法で、体への負担を抑えながら、心地よい汗を流しましょう。



運動不足解消
生活習慣病予防

ガイドと一緒に歩き、各年齢に合わせた無理のないウォーキングペースで歩きます。

心の健康
リフレッシュ



豊かな自然の中を歩くことで、日々のストレスを忘れ、心身ともに活力を得られます。



新しい
仲間づくり

一人では続かなくても、仲間と一緒になら楽しい！共通の趣味を持つ交流の輪が広がります。

ウォーキングコース

認定コース『クアの道®』

クアオルト健康ウォーキングの専門コースとして認定されたコースを「クアの道®」と言い、東御市には「湯の丸高原コース」と「芸術むら公園コース」の2コースがあります。

芸術むら公園コース



北に浅間山、南に蓼科山と壮大な景観が広がる「芸術むら公園」を周遊するコースです。その中心に、満々と水をたたえる明神(みょうじん)池があり、周辺には自然に調和する様々な野外オブジェが点在しています。明神池畔に、アート作品としての欄干「結いの高欄道」、梅野記念絵画館、緑の芝の向こうには「登り窯」…そこかしこに芸術の香り漂う高原でのクアオルト®健康ウォーキングは、その効果をさらに高めてくれるかもしれません。

としての欄干「結いの高欄道」、梅野記念絵画館、緑の芝の向こうには「登り窯」…そこかしこに芸術の香り漂う高原でのクアオルト®健康ウォーキングは、その効果をさらに高めてくれるかもしれません。

湯の丸高原コース



浅間連峰の西側に位置する標高1700m～2000mの「湯の丸高原」。その名のとおり、丸くおだやかな表情の峰々と、爽やかな亜高原帯の気候が織りなす一帯は「花高原」として親しまれています。なかでも、6月上旬～7月上旬に見ごろを迎えるレンゲツツジの大群落は、国の天然記念物に指定されており、山肌を朱色に染め上げます。

クアの道®では標高日本一。そのたおやかな山々を眺める抜群の眺望のコースを「がんばらない」ウォーキングで、心身ともリフレッシュ！



『クアの道®』のコースマップは「クアオルト®健康ウォーキングコースガイド」をご覧ください。

<http://www.kurortwalking.com/>

『とうみウォークの道』

クアの道®以外の東御市独自の魅力的なルートです。美しい四季の景色や歴史・文化を深く感じながら、仲間と交流し、心も体も満たされるウォーキングが楽しめます。

歴史とワインの道「柵津御堂コース」



ワインテラス御堂をスタートし、美しいブドウ畑を抜けて歩くコースです。武田信玄ゆかりの「柵津山城」などの歴史遺構も点在し、東御の歴史とワイン文化の奥深さを感じられます。歩くほどに心身ともに満たされる、ロマンあふれる道のりです。

古き良き街並みを歩く「海野宿コース」



白鳥神社をスタートし、かつて宿場町として栄えた海野宿を巡るコースです。400年を超える風情ある街並みをゆっくりと歩きます。高低差がほとんどない平坦な道なので、体力に自信がない方も安心。風情ある風景の中で、心穏やかな時間を過ごしませんか？

冬の絶景を楽しむ「湯の丸高原スノーシュー」



真っ白なパウダースノーが広がる湯の丸高原を、スノーシューを履いて散策する冬季限定の特別なコースです。道具のレンタルもご用意しているので、初め

ての方でも安心してご参加いただけます。きらめく雪景色を楽しみながら、心も体もリフレッシュしませんか？