

# きたかみ

# いきいき通信



## 5月号

発行日／令和6年4月吉日  
北上市長寿介護課包括支援係  
問い合わせ／72-8221(直通)

今月は稲瀬町にある「the campus」で体験することのできる「クアオルト健康ウォーキング」についてご紹介します。

## クアオルト健康ウォーキングとは？

「クアオルト健康ウォーキング」はドイツの治療法を基本とした健康づくりのためのウォーキングです。歩くときは「がんばらない」「冷たくさらさら」の2つポイントで自分の体力にあわせて歩き方を調整することができます。



ガイドと一緒に平地や山道を歩きます。景色や鳥の声を楽しんだり、コースの中で砂利道や落ち葉、芝生の上など歩く場所ごとに足の裏に伝わる感覚も違うため、五感で自然を感じることができます。



コースの途中で自分の脈拍を計測します。測定結果により歩くペースを調整し、無理せずにウォーキングが出来ます。

「the campus」では5名から「クアオルト健康ウォーキング」のガイドが可能です。ウォーキング以外にも自然に癒されたり、食事を楽しんだり、過ごし方はその人次第。ぜひ地域の仲間と体験してみてください。「the campus」の問い合わせ先はこちら→ 住所：北上市稲瀬町田合田 250 電話：0197-63-3555

## きたかみいきいき体操の新しいグループをご紹介します♪

**グループ名：わくわく夢倶楽部**

**活動日時：毎週木曜日 午前9時30分～**

**場所：黒岩わくわく夢工房**

黒岩わくわく夢工房では月に1回、地域住民が集まり様々なイベントを開催していましたが、4月から毎週いきいき体操にも取り組んでいます。地域のみんなで元気に楽しく活動に取り組むことが目標です。

