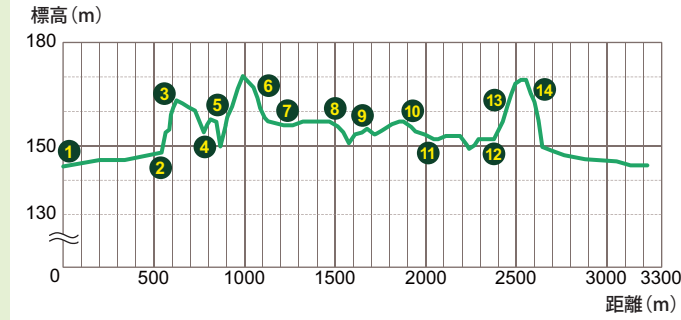


**滝沢総合公園コース 全長 3.21km 累積高度差 73m**



滝沢市の初夏を告げるお祭  
 チャグチャグ馬コ(うまっこ)  
 艶やかに飾られた馬が市内を行進の  
 ぜみ見に来てくださいね!

**高低差グラフ**



**歩行前の体調チェック**

- ▼ 次の状態に当てはまる人は歩行を控えましょう。  
 睡眠不足、めまい、吐き気、胸の痛み、動悸・息切れ、  
 血圧が通常よりも大幅に高い など
- ▼ 疾病のある人、膝や腰に痛みがある人  
 歩行運動が可能かを主治医に確認しましょう。

- ① ~ ⑭ コース行程
- トイレット
- 水場
- 心拍数計測ポイント
- ビューポイント
- ヤッホポイント

**クアオルト®健康ウォーキングコース「クアの道」**

滝沢市は、市民の健康づくりとして、ドイツのクアオルト(療養地・健康保養地)で治療に利用され、日本循環器学会の英文誌にエビデンスが掲載された「クアオルト健康ウォーキング」を導入しました。その特徴として、生活習慣病、ロコモティブ・シンドロームなどの予防、改善への効果を増すコツがあり、メンタルヘルスの改善、免疫力アップも期待できます。市民の皆様には、運動習慣をつけるきっかけとなるよう、ご提供してまいります。



**発行・お問合せ** 滝沢市 ☎019-684-2111(代)  
 コース監修：小関信行(芸術工学博士、日本クアオルト研究機構 事務局長)  
 編集・デザイン：日本クアオルト研究所

**ビッグループを拠点に総合公園を歩く**

本コースは、市民にスポーツや憩いの場として親しまれる滝沢総合公園を、いっそう健康づくりの場として活用してもらおうと設定されました。運動効果を高めることを目的に、平らな舗装路よりも土の道や傾斜を選んで、自然散策路を活用しながらウォーキングします。

「クアオルト健康ウォーキング」は、専門コース(クアの道)と専門ガイドがセットとなって実施されるもので、滝沢市にも運動のリスク管理や実技を習得した専門ガイドがいます。ガイドにさまざまなコツを教えられながら、楽しく歩いて心身をリフレッシュしてください。



コースの拠点となる交流拠点複合施設「ビッグループ滝沢」



ウォーキングしながら、季節の移り変わりを楽しむことができる滝沢総合公園

**クアの道®** 「クアの道」はドイツ語のKur Weg(療養の道)を基本にしています  
 「クアオルト」「気候性地形療法」「クアの道」は登録商標です