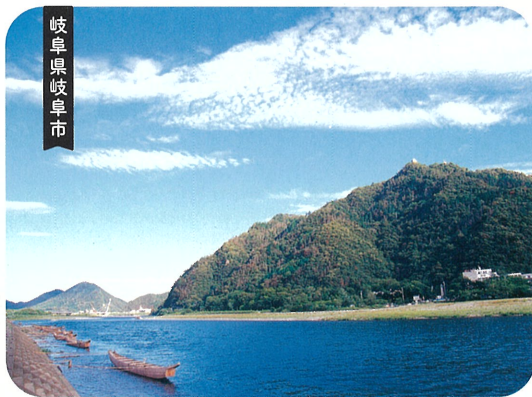




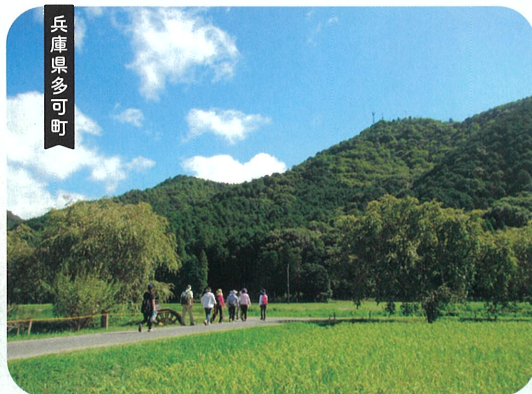
秋田県三種町



新潟県妙高市



岐阜県岐阜市



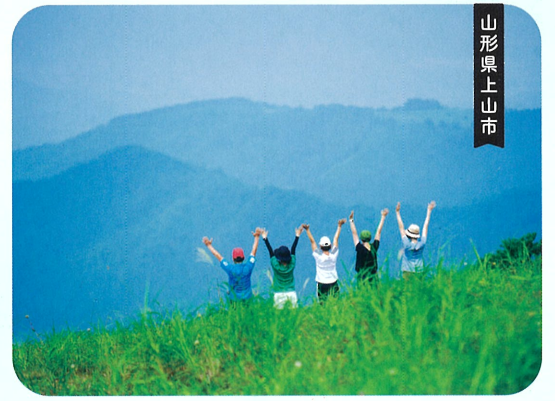
兵庫県多可町



大分県由布市

日本健康プログラムのご案内

日本クアオルト協議会加盟自治体



山形県上山市



石川県珠洲市



岐阜県下呂市



島根県大田市



長崎県西海市

秋田県 三種町

mitane town

（三種町について）

三種町は秋田県の北西部、西は日本海、東は緑の山々に面し、世界遺産『白神山地』南部の裾野に広がっています。

国内有数の「じゅんさい」の産地として知られ、5～8月にはじゅんさい摘み採り体験も人気です。

また、環境省「日本の快水浴場100選」に選ばれた釜谷浜海水浴場では、毎年砂の彫刻の祭典『サンドクラフト in みたね』を開催しています。町には2箇所温泉地があり、それぞれに特徴のある源泉が入湯客を癒してくれます。



CONTACT

三種町健康推進課(保健センター)
〒018-2303
秋田県山本郡三種町森岳字上台93-5
TEL.0185-83-5555
FAX.0185-83-3857

体験する 健康プログラム

秋田犬のマサとクアオルトウォーキング

プログラム概要

秋田犬のマサと一緒にクアオルト健康ウォーキングを行うプログラムです。クアオルト健康ウォーキングで得られる心身の効果のほか、アニマルセラピーの効果もあります。愛らしく人懐っこい秋田犬に癒されながら、三種町の自然も満喫できます。

タイムスケジュール

9:00【集合・受付】

琴丘クアの古道コースのスタート地点に集合いただきます。ガイドがお待ちしています。ウォーキング前の体調チェックを行います。

9:10【ウォーキングスタート】

ストレッチをして、体をほぐしたらウォーキングスタートです。秋田犬が慣れてきたら、広場でふれあい体験を行います。

10:30【ウォーキング終了・記念写真の撮影】

発着点までもどり、ストレッチをしたらウォーキング終了となります。運動は苦手な方でも、マサと一緒に楽しく運動できます。



体験場所

琴丘クアの古道コース(ことおか中央公園内) 三種町鹿渡字盤若台地内

参加方法

毎月最終日曜日9時に体験場所に集合してください。
※三種町ホームページを参照してください。



お問い合わせ

一般社団法人ヘルスケアデザイン秋田

TEL 080-5663-4606

✉ healthcareakita@gmail.com ☞ <https://mitane-hda.jp/>

※マサの体調によっては開催できない場合がありますのであらかじめご了承ください。



食べる おすすめメニュー

味噌汁

(じゅんさい入り)



1口じゅんさい



おすすめポイント

三種町観光情報センターには、「じゅんさいスタンド PETIT BATEAU」を併設しており、「1口じゅんさい」や、じゅんさい入りの「味噌汁」など、手軽にぶるぶるの触感がクセになる三種町産のじゅんさいを味わうことができます。

※じゅんさいの入荷状況によっては提供できないことがあります。詳しくは、三種町観光情報センターへお問い合わせください。



三種町観光情報センター

(じゅんさいスタンド PETIT BATEAU)

〒018-2104 三種町鹿渡字高石野123-2

TEL 0185-88-8020

泊まる おすすめ宿泊先一覧



砂丘温泉ゆめろん

〒018-2406 三種町大町字上ノ沢17-4
TEL 090-6454-7371



強塩泉の温泉とロウリュウ式サウナや炭酸泉、どなたでもご利用可能なクアオルト運動室とクアオルト浴室もあり、三種型クアオルトの拠点施設となっています。



森岳温泉ホテル

〒018-2303 三種町森岳字木戸沢115-27
TEL 0185-83-5522



源泉かけ流しの良質な温泉では非心身の疲れを癒してください。館内のレストランでは、本格的な韓国の焼肉を楽しむことができます。



森岳温泉ゆうばる

〒018-2303 三種町森岳字木戸沢48-4
TEL 0185-83-4641



有数のしょっぱい温泉は、体の芯からあたたまると、地元住民のファンも多数。クアオルトコースにもほど近く、運動後の汗を流すのにおすすめです。

蔵王の懷に抱かれた山形県上山市は、東京から山形新幹線で約2時間30分、開湯560年余りの歴史を誇る「かみのやま温泉」、羽州の名城・上山城の城下町、羽州街道の宿場町として栄え、これら三つの異なる顔を持つ全国でも珍しいまち。

また、豊かな自然や“あたたまりの湯、美肌の湯”として親しまれる温泉、果樹やワインをはじめとした食など地域資源にも恵まれ、健康・交流・環境をキーワードに、住む人や訪れる人、そして地域も元気にする“心と体がうるおうまち”をさらに進めていきます。



地域を挙げて企業等の健康経営を応援します！

体験する 健康プログラム

プログラム概要

健康経営の取組をもっと充実させたい！社員のコミュニケーション・チームビルディングの向上を図りたい！スマート・ライフ・ステイツアー（宿泊型新保健指導）で、より効果的な保健指導プログラムを体験したいなど、豊富な地域資源（宿泊施設や地元の食事、25のアクティビティ、地域の人々）を活用し、“心と体”で体験いただくプログラムを提供します。



体験場所

蔵王高原坊平

体験申込先

●具体的な活用に関すること

蔵王坊平観光協議会（坊平リカバリー温泉 高源ゆ）

TEL 023-616-3717

●全体に関すること

上山市市政戦略課クアオルト推進係

TEL 023-672-1111(内線222)

☎ <https://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/site/kurort/kenko-keiei.html>



食べる おすすめメニュー

クアオルト弁当



おすすめ
ポイント

上山市の旬の食材をふんだんに使用した栄養バランスのとれたお弁当です。

坊平こだわりランチ



おすすめ
ポイント

蔵王坊平エリアの昼食を提供する5施設で管理栄養士・公認スポーツ栄養士が監修し、地域食材を使って栄養バランスやカロリー、塩分にも配慮したカラダに優しい食事を坊平イチオシメニューとして提供しています。

泊まる おすすめ宿泊先一覧

森の宿（連携施設）



ヒュッテハイジ



石井ペンション



ペンションラビイハウス



原ペンション



蔵王ライザウッディロッジ

〒999-3113

上山市蔵王坊平高原

連携する宿泊施設では、ストレスの緩和や心身のバランス調整に適しているクロモジ、疲労回復や食欲増進にも効果があると言われるクマザサを使ったおもてなしをしています。

新潟県 みょうこうし 妙高市 myoko city

妙高市について

妙高市は、日本百名山の妙高山や火打山などへの登山をはじめ、妙高戸隠連山国立公園内でのトレッキングやスキー、サイクリングやトレイルランニングなど、自然環境を活用したアクティビティが魅力です。

さらには、妙高山麓には効能に富んだ7つの温泉地が集まった妙高高原温泉郷があり、コンパクトなエリアに泉質が5種類、お湯の色は3色が揃っている温泉リゾート地です。



CONTACT

妙高市観光商工課観光交流グループ

〒944-8686

新潟県妙高市栄町5番1号

TEL.0255-74-0021

FAX.0255-73-8206

☎ <https://www.city.myoko.niigata.jp/>

✉ kankoshoko@city.myoko.niigata.jp

体験する 健康プログラム

クアオルト健康ウォーキング

プログラム概要

クアオルト健康ウォーキングは、「フォレストウォークコース」と「笹ヶ峰コース」の2つのコースがあり、ガイドと一緒に歩くことができます。

体験申込先

LOTTE Hotel Arai 予約室

TEL 0255-75-1100

✉ arairesort@lotte.net



妙高型健康保養地プログラム



プログラム概要

妙高型健康保養地プログラムは、「気功療法ウォーキング」と「温泉水中運動」を組み合わせたプログラムです。

体験申込先

ほっとアリーナ妙高高原(妙高高原体育館)

TEL 0255-86-4466

☎ <https://www.myoukoukougen-taiikukan.jp/>



泊まる おすすめ宿泊先一覧 ロッテアライリゾート



食べる おすすめメニュー

なごみ 七五三御膳



妙高ワイン



おすすめ
ポイント

妙高市では新たな魅力づくりにも取り組んでおります。7つの料理、5つ以上の妙高食材、3つの発酵食品からなるナゴミと読みますが、七五三御膳を作り、市内8件のお宿等で食べられます。また、雪国では栽培が難しいぶどうの栽培にも取り組み、ワインづくりにも取り組んでおります。

〒944-0062

新潟県妙高市大字両善寺1966



冬は一面に広がる雪景色の中ウィンタースポーツを、グリーンシーズンは新緑や紅葉、雄大な景色の中ゆったりとした時を過ごせるリゾートです。

市街地から比較的近い「ロッテアライリゾート」は田園風景や森林に囲まれた豊かな自然の中、まるでヨーロッパのようなホテルが並び、その中にあるフォレストウォークコースは住民の健康づくりの場として解放されています。季節のアクティビティやプール、温泉、地元グルメなども組合わせて滞在できクアオルトとしての活用が期待できる場所です。

日本海に突き出た能登半島の最先端に位置する珠洲市。三方を海に囲まれ変化に富んだ長い海岸線を有し、見附島をはじめ、禄剛崎や仁江海岸など優れた海岸景観から昭和43年には能登半島国定公園として指定されました。半島の先端だからこそ、先人たちが大切に育み継承してきた伝統文化や豊かな自然環境など、日本の原風景が残されています。



珠洲市クアオルト研究会
フェイスブックページ



CONTACT

珠洲市観光交流課

〒927-1295

石川県珠洲市上戸町北方1-6-2

TEL.0768-82-7776

FAX.0768-82-5220

https://www.city.suzu.lg.jp/

kankou@city.suzu.lg.jp

体験する 健康プログラム

能登の里山里海として世界農業遺産にも認定された珠洲の美しく豊かな里山里海を活かし、市内にクアの道を3コース整備するなど、クアオルト事業をはじめとしたヘルスツーリズムや里山里海ツーリズムといった、珠洲ならではのツーリズムの促進に取り組んできました。しかしながら、「令和6年能登半島地震」の発生により、珠洲市全域で甚大な被害を受けたため、クアオルト事業に取り組むことが難しい状況となっています。そうした中で全国から多くの支援をいただきながら、まずは地震からの復旧復興に向けて全力で取り組んでまいります。

クアの道の概要

(1)クアの道 鉢ヶ崎(里海コース)

海岸林内と浜辺を交互に歩くコース(全長約2km、高低差8m)

(2)クアの道 鉢ヶ崎(里山コース)

里山を満喫できる緑豊かななだらかなコース
(全長約2km、高低差4m)

(3)クアの道 木ノ浦

海風を感じながらケヤキやツバキなどの森の中を歩くコース
(全長約2.2km、高低差95m)





岐阜市について

日本のほぼ中央に位置する岐阜市は、その中心部を清流長良川が流れ、天然林に覆われた金華山がそびえ立つ自然豊かな街です。また、約1300年の歴史を誇るぎふ長良川の鵜飼や、織田信長公ゆかりの岐阜城など歴史文化も数多く残っています。市中心部のセンターゾーンには、JR岐阜駅などの交通拠点、昭和レトロを感じられる柳ヶ瀬商店街、柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」、ぎふメディアコスモスなど、街の活性化や市民生活・健康づくりの充実につながる都市機能も有しています。このような本市ならではの良さを活かし、クアオルト健康ウォーキングコースを4か所整備し、各コースでウォーキング講座を開催しています。



CONTACT

岐阜市 観光コンベンション課
〒500-8701 岐阜県岐阜市司町40-1
TEL.058-265-3984
✉ kankou@city.gifu.gifu.jp

岐阜市保健所 健康づくり課
〒500-8309 岐阜県岐阜市都通2-19
TEL.058-252-7180
✉ kenkou@city.gifu.gifu.jp

体験する 健康プログラム

岐阜市クアオルト健康ウォーキング講座 (定期講座・実践団体支援事業)

プログラム概要

生活習慣病予防などのための有酸素運動として安全・効果的に歩けるように整備されたウォーキングコースをガイドとともに心拍数などを計測しながら歩きます。

体験場所

- ①金華山・長良川・岐阜公園コース
岐阜公園総合案内所
- ②百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース
四季の森センター
- ③柳ヶ瀬・粕森公園・梅林公園コース
岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設 ウゴクテ
- ④金公園・岐阜駅・清水川コース
岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設 ウゴクテ

開催日・申込方法については市ホームページをご確認ください。

体験申込先

定期講座: 岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設(ウゴクテ)
TEL 058-214-3760

団体支援: 岐阜市保健所健康づくり課
TEL 058-252-7180



市ホームページ インスタグラム

観光 おすすめスポット

岐阜城・金華山



戦国時代、岐阜城を拠点に天下統一を目指した織田信長。彼は約9年間、岐阜に本拠地を構え、その間、城内に「地上の楽園」と称される宮殿を建設し、軍事施設である城に「魅せる」という独創性を加え、城下一帯を最高のおもてなし空間としてまとめあげました。自然景観を活かした城内外の眺望や金華山の麓を流れる長良川での鵜飼観覧による接待など、冷徹なイメージを覆すような信長のおもてなしは、宣教師ルイス・フロイスら世界の賓客をも魅了しました。現在も山頂部では発掘調査が続いており、石垣など新しい発見が続いています。

岐阜城 TEL 058-263-4853

泊まる おすすめ宿泊先一覧



岐阜グランドホテル

〒502-0071
岐阜市長良648
TEL 058-233-1111
長良川畔にある都市型リゾート温泉ホテル



石金

〒502-0071
岐阜市長良112
TEL 058-231-8156
岐阜城が望める露天風呂のある旅館。クアオルト健康ウォーキングプランもあります。



十八楼

〒500-8009
岐阜市湊町10
TEL 058-265-1551
万延元年(1860年)創業。江戸時代より時を刻む、芭蕉ゆかりの老舗旅館



都ホテル 岐阜長良川

〒502-0817
岐阜市長良福光2695-2
TEL 058-295-3100
国内・海外で24施設を展開する都ホテルズ&リゾートチェーン



ホテルパーク

〒500-8009
岐阜市湊町397-2
TEL 058-265-5211
創業120余年川端康成ゆかりの宿。金華山、長良川を一望できる露天風呂も。

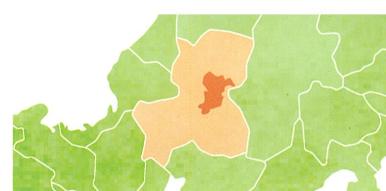


鵜匠の家 すず山

〒502-0071
岐阜市長良73-1
TEL 058-231-0161
長良川とともに歴史を紡ぐ鵜匠家一統の料理旅館



下呂市は、岐阜県の東部に位置し、飛騨川が市内を貫く自然豊かな地域です。日本三名泉の一つである下呂温泉は、「美人の湯」として知られるアルカリ性単純温泉で、なめらかな肌触りが特徴です。45軒の旅館やホテルが軒を連ね、年間約100万人の宿泊者をお迎えしています。また、豊かな自然を生かしたアクティビティも盛んで、御嶽山の溶岩流が作り出した「巖立峡」や、200以上の滝がある「小坂の滝めぐり」など、壮大な景観を楽しむことができます。



CONTACT

下呂市市民保健部健康課
〒509-2295
岐阜県下呂市森960番地
TEL.0576-24-2222
FAX.0576-25-3888
✉ kenkou@city.gero.lg.jp

体験する 健康プログラム

クアオルト健康ウォーキング

プログラム概要

市内には2つのコースがあり、それぞれ四季を感じられる自然豊かなコースです。
この2つのコースを、個性豊かなガイドと一緒にウォーキングします。

体験場所

- ①下呂温泉合掌村コース
全長2.58Km
累積高度差105m
- ②四美の森コース
全長2.54Km
累積高度差128m

申込み

下呂市ホームページから
お申込みください。



企業・団体の受入れも可能ですので、ご相談ください。



食べる おすすめメニュー

鶏ちゃん



おすすめポイント

鶏肉を味噌や醤油ベースのたれに漬け込み、キャベツなどの野菜と一緒に炒める郷土料理です。

鮎



おすすめポイント

「日本一おいしい鮎」に選ばれたことのある、天然の鮎を堪能することができます。

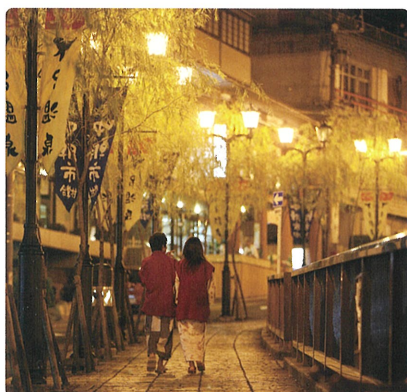
観光 おすすめスポット



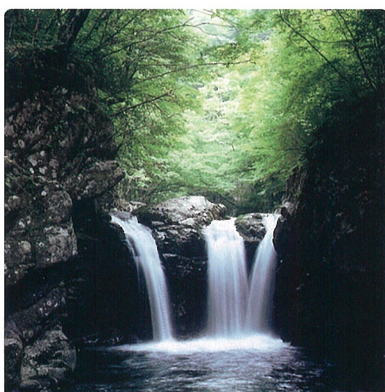
下呂温泉観光協会



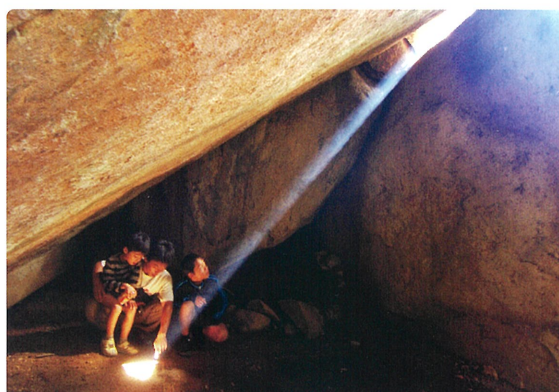
下呂温泉街



小坂の滝めぐり



金山巨石群



兵庫県 たかちょう 多可町 taka town

（多可町について）

多可町は、酒米の最高峰「山田錦」発祥の地、7世紀後半から受け継がれる手漉き和紙「杉原紙」発祥の地、そして国民の祝日「敬老の日」発祥の地であり、3つの発祥をもつ町として伝統を受け継いでいます。近年では地域資源を活かしたまちづくりを行い、人の元気が集落や町の元気につながるよう「みんなが主役のまちづくり」を展開しています。

恵まれた自然環境や気候を絶好の健康づくりの場と捉え、クアオルト健康ウォーキングを軸に住民の健康増進と交流人口の拡大に取り組んでいます。



C O N

多可町商工
〒679-1192

兵庫県多可郡多可町

TEL.0795-32

FAX.0795-32

https://www.

shoko@town

体験する 健康プログラム



多可の森健康ウォーキング

プログラム概要

個性豊かなガイドと共にクアオルト健康ウォーキングを行うプログラム

(1) ウォーミングアップ

① ヨガ式深呼吸 ② フレイル予防体操

(2) ウォーキング

① 160マイナス年齢の脈拍を意識
② やや冷える感覚を意識

(3) クールダウン

① 木のベッド ② ヨガ式深呼吸



ウォーキングコース

町内20コースの中から選びいただけます

● 森林コース 12コース ● 町歩きコース 8コース
ウォーキングと森林ヨガやラベンダーアロマセラピーなどを組み合わせ、保養プログラムを作ることができます。

体験申込先

(一社) 多可の森健康協会

多可町八千代区中野間363-13

TEL 080-8306-0551

☐ takanomori.kenko@gmail.com



泊まる おすすめ宿泊先



森のホテル エーデルささゆり

〒677-0121 多可町八千代区中野間363-13

TEL 0795-37-1200

小鳥のさえずりが聴こえる森の中、静かで
おだやかな時間をお届けします。



食べる おすすめ

しゃるまん
播州百日どり 車留漬



おすすめ
ポイント

多可町でしか生産されない
貴重な鶏のチキンステーキ。旨
味が格段に違います。

道の駅 杉原紙の里・

〒679-1322 多可町加美区鳥羽733

TEL 0795-36-1919

地域の文化 巻き



多可町にはお祝い事やお祭りの
時に巻きずしでお客様をもてな
あり、町内には様々な巻きずし

道の駅 山田錦発祥のま

〒679-1114 多可町中区岸上281-1

TEL 0795-20-7087

遊ぶ おすすめレジャースポット

大田市は島根県の中央部に位置するまちで、令和9年に登録20周年・発見500年を迎える世界遺産「石見銀山遺跡」、国立公園「三瓶山」、国指定天然記念物「琴ヶ浜」が代表的な観光地として有名です。また「三瓶温泉」「温泉津温泉」といった色々な泉質が楽しめる温泉地で、石見の伝統芸能「石見神楽」も楽しめます。歴史あり、自然あり、文化あり、海の幸、山の幸と魅力がいっぱい詰まったまちです。



CONTACT

大田市産業振興部観光振興課

〒694-0064 島根県大田市大田町大田口1111

TEL.0854-83-8192 FAX.0854-82-9731

☎ <https://www.city.oda.lg.jp>

✉ o-kankou@city.oda.lg.jp

大田市健康福祉部健康増進課

TEL.0854-83-8151 FAX.0854-82-9730

✉ o-kenkou@city.oda.lg.jp

体験する 健康プログラム

天空の朝ごはん

プログラム概要

国立公園三瓶山大平山が会場。日の出の1時間前に集合し、暗闇の中観光リフトに乗って山頂付近へ。ここから徒歩で5分ほどかけて山頂へ。山頂ではスタッフが朝ご飯を準備し皆さんを待っています。



体験申込先

「さんベツアーズ公式サイト 天空の朝ごはん in 三瓶 (sanbe-tours.com)」より申込



お問い合わせ

さんベツアーズ(国民宿舎さんべ荘)
〒694-0222 大田市三瓶町志学2072-1
TEL 0854-83-2011

泊まる おすすめ宿泊先一覧



国民宿舎さんべ荘

〒694-0222 大田市三瓶町志学2072-1

TEL 0854-83-2011

星空温泉やE-BIKEなども楽しめる源泉かけ流しの温泉宿。



四季の宿さひめ野

〒694-0222 大田市三瓶町志学2078-2

TEL 0854-83-3001

四季の風景を眺めながらくつろぎのひと時を楽しめます。



暮らす宿 他郷阿部家

〒694-0305 大田市大森町ハ159-1

TEL 0854-89-0022

築220年の武家屋敷を改修した宿で贅沢なひと時が過ごせます。



湯るり

〒699-2501 大田市温泉津町温泉津口201

TEL 090-9349-6558

温泉街にある築145年の古民家ゲストハウスです。



寛ぎの宿 輝雲荘

〒699-2501 大田市温泉津町温泉津口202-1

TEL 0855-65-2008

露天風呂付き大浴場と貸切家族風呂が楽しめる和風旅館です。



健康で明るく元気に暮らせる住みよいまちづくりをめざして、市民と行政、地域社会が一体となった健康施策を進めるため「健康立市由布市」を宣言しました。

「シニアエクササイズ」や健康温泉館を活用した「水中運動教室」など、健康づくりへの取組を推進しています。また、2021年健康温泉館に隣接する由布院サテライトオフィスを開設し、訪れる方々に、健康づくりとワーケーションを可能とする環境を提供しています。豊かな自然環境の保全、豊富な温泉資源を活用した滞在型観光と質の高い健康保養地をめざします。

体験する 健康プログラム

水中(湯中)運動教室

プログラム概要

健康運動指導士と一緒に温泉プールでウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチング、レクリエーションなどを行うプログラムです。

体験場所

由布市湯布院健康温泉館(クアージュゆふいん)
由布市湯布院町川上2863番地



クアオルト健康ウォーキング

プログラム概要

国指定の天然記念物である樹齢1,000年の大杉をめざす「大杵社コース」をガイドと歩く、気候性地形療法にもとづいた健康ウォーキングプログラムです。

体験場所

大杵社コース
スタート地点: 由布市湯布院健康温泉館
(クアージュゆふいん)
由布市湯布院町川上2863番地



食べる おすすめメニュー

陽だまり定食



牛丼



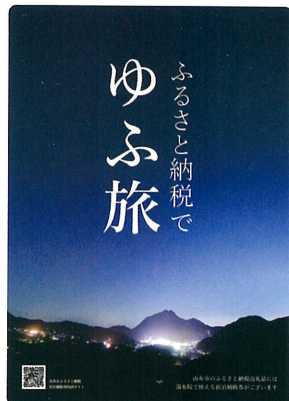
おすすめ
ポイント

「陽だまり食堂」は、由布院駅からほど近くにあるJA大分ゆふいん直営の農産物直売所内にあります。地元のお母さんたちが腕を振るう食事処で、地元素材を多く使用した“安心・安全”の料理が自慢。おすすめは「陽だまり定食」で、大分の郷土料理の「だんご汁」や「とり天」がセットになったボリュームたっぷりの定食です。また、豊後牛を贅沢に使った「牛丼」も人気です。

陽だまり食堂

〒879-5102 由布市湯布院町川上2914-1
TEL 0977-84-2270

泊まる おすすめ宿泊先一覧



由布市に泊まろう

由布市ふるさと納税

由布市の趣ある“おやど”が、訪れる皆さまをお待ちしています。お泊りには、ふるさと納税で、市内(由布院温泉、湯平温泉、塚原高原)の指定旅館やホテルで利用できる宿泊補助券がご利用になれます。

あなたの Physical Wellbeing(フィジカルウェルビーイング)を実現するために、ぜひともご活用ください。



yufu ふるさと納税で湯布院に泊まろう
— 由布市宿泊補助券 —



由布市ツーリストインフォメーションセンター

YUFUINFO (ゆふいんふお)

地元 由布市の観光情報はもちろん、大分県内の観光情報を発信するほか、旅に関する本を集めた図書館や展望デッキなどもあり、くつろぎの場所としても利用できます。

施設の愛称は「ゆふ」「ゆふいん」「インフォ」の3つを組み合わせ「YUFUINFO」となりました。

由布市湯布院町川北8番地5

TEL 0977-84-2446

開館時間 9:00 - 17:30

(年中無休)



九州西端の長崎県の中央に位置する西海市は、西海国立公園や二つの県立公園に指定されており、スナメリが生息し、アカウミガメが産卵に訪れる豊かな自然環境や変化に富む景観は多くの観光客を魅了しています。また、イセエビや高級魚クエなど豊富な海産物、ブランド豚、柑橘類の種類も多く食材の宝庫としても有名です。

本市ではこの豊かな自然環境を次世代に引き継ぐため、再生可能エネルギーの推進や森林環境の保全をはじめ、市民が生涯現役で活躍できる健康寿命の延伸にも取り組んでいます。多くの魅力が詰まった「ぎゅぎゅっと！西海まるごとクアパーク」として、「森もひともちも元気なれる」そんなウェルネスの聖地を目指しています。



CONTACT

西海市農林緑推進課

〒857-2302 長崎県西海市大瀬戸町瀬戸極浦郷2278番地2

TEL.0959-37-0070（直通）

FAX.0959-37-0220

☎ https://www.city.saikai.nagasaki.jp

✉ nourin@city.saikai.lg.jp

体験する 健康プログラム

クアオルト健康ウォーキング

オーダーメイド型クアオルト健康ウォーキング

プログラム概要

白い砂浜のビーチ、湖、多様性豊かな森林など西海市の自然を満喫できる4コースの「クアの道」を歩きます。

定番のプログラムのほか、様々な資格（ヨガインストラクター、森林セラピーガイド、森林インストラクター、サーフィン・SUPインストラクターなど）を持つ13名のガイドがご希望の体験を組み合わせたオーダーメイド型ウォーキングも実施しています。また、外国人向け（英語で）のクアオルト健康ウォーキングも対応可能です。



体験場所

- ①四本堂公園コース ②伊佐ノ浦公園コース
- ③久良木森林浴の森コース ④大島若人の森コース

体験申込先

西海市農林緑推進課

TEL 0959-37-0070

FAX 0959-37-0220

※西海市HPの日程表の二次元コードで申込可能



泊まる おすすめ宿泊先一覧



オリーブベイホテル

〒857-2427 西海市大島町1577-8

TEL 0959-34-5511

建築家、隈研吾氏により設計されたワンランク上の海辺のリゾートホテル



小さな海から…

〒851-3312 西海市西彼町白崎郷241

TEL 090-7440-6064

海遊びや小物作りなど各種体験メニューを満喫できる、「一日一組限定」の大村湾のほとりの小さな農林漁業体験民宿



伊佐ノ浦コテージ

〒857-2221 西海市西海町中浦南郷1133-48

TEL 0959-37-9511

四季折々の自然に囲まれ、静かな湖畔に並ぶ、キッチン・バス・トイレ付の宿泊施設



ゲストハウス森田屋

〒857-2328 西海市大瀬戸町雪浦下釜郷504

TEL 0959-31-4071

川沿いにあるカフェやイベントスペースも備えた宿泊する人と地元の人をつなぐゲストハウス。外国人宿泊者も多い。





日本クアオルト協議会

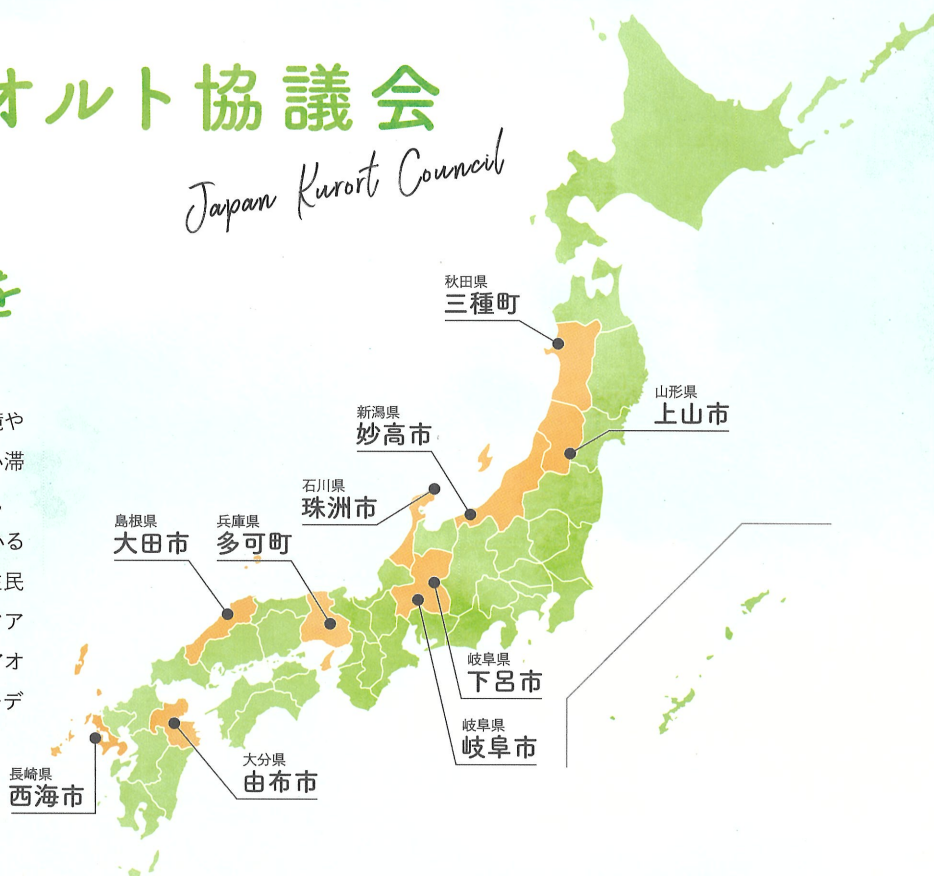
Japan Kurort Council

私たちは *We aim*

日本のクアオルトをめざしています

私たちは、ドイツのクアオルトを基本に、豊かな自然環境や温泉などを活用しながら、日本の風土に合わせた「質の高い滞在型の健康保養地づくり」をめざす市や町で構成しています。

温泉や食、自然、伝統文化など、私たちが大切にしている地域資源を活用した「健康づくり」を真ん中に据えて、住民や来訪者の心と体の健康を守ることができる「日本型クアオルト(健康保養地)」を提供するために、私たち日本クアオルト協議会は、これからも日本の新しい地域活性化のモデルケースづくりをめざします。



私たちは *Our plan*

あなたの健康を願っています

身体及びこころの健康を保つための三要素は、適度な「運動」、バランスの取れた「栄養・食生活」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」とされています。

私たち10の市や町は、この三要素を、豊かな自然環境と食、伝統文化を活用した健康プログラムを住民や来訪者に対して提供することにより、私たちの地域を活性化したいと考えています。

また、健康経営に取り組む企業のみなさまに対して、私たちの健康づくりを知ってもらい、体験していただきたいと考えています。

私たちが提供する健康プログラムを体験していただくことで、あなたの健康(運動・栄養・休養)に対する気づきと実践していくための契機として、活用していただきたいと願っています。

(Howto Kurort)

クアオルトとは



クアオルト(kurort)はドイツ語で「療養地」、「健康保養地」という意味。

クア(kur)が「治療、療養・保養のための滞在」、オルト(ort)が「場所」を意味しており、治療、療養・保養するための場所という意味があります。

ドイツのクアオルトは、自然の治療薬を活用する病院や治療施設があり、医療保険が適用されるほか、大きな公園や人が交流する施設、景観形成や環境保全など、条件を備えた地域で、国が法律で認定した「地域」です。

日本ではドイツのクアオルトを参考にしながら、地域住民の健康づくりや総合的なまちづくりに活用しています。

(Howto Health Tourism Quality)

ヘルスツーリズム認証とは



ヘルスツーリズム認証とは、「旅と健康」という新しい視点から、観光商品を客観的に評価する第三者認証サービスで、ヘルスツーリズム認証委員会により、基準を満たした適正なプログラムに対し、ヘルスツーリズム認証プログラムとして認証します。

本パンフレット中の認証マークは、当該施設(事業所)の提供する観光商品がヘルスツーリズムプログラムとして認証されていることを示しています。

認証の対象となる観光商品とは、体験を含んだプログラムであり、食品や施設そのものではなく、また、施設が提供するサービスすべてを認証しているものではありません。

認証されている内容等については、ヘルスツーリズム認証のWebサイトをご確認ください。

