

浅虫

クアオルトコースは森の中と浜辺でヨガを行い、マイナスイオンたっぷり。展望所からの浅虫の風景は絶景です！ほたる湖コースは、途中で温泉を飲んだり、足湯をしたり、楽しく歩くことができます。



※いつものコースは緑色のコースです。
天候によってピンクのコースに変更等あります。

クアオルトコース

距離 4 km
歩数 7,660歩
分数 40分
消費カロリー 255kcal
難易度★★★ ※実測値



足湯や温泉たまごづくりなど
ができます

ほたる湖コース

距離 4.5km
歩数 8,030歩
分数 50分
消費カロリー 264kcal
難易度★★ ※実測値

夏の夜には3種類の蛍を
見ることができるめず
らしい場所です。

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、ドイツのクアオルト（健康保養地）で行われている手法を基本としながら、日本の風土や文化、国民性に合わせた健康づくりのプログラムとして、日本各地で取り組まれているものです。健康ウォーキングでは、参加者の体調に合わせながら専門のクアガイドがウォーキングコースを案内しながら一緒に歩きます。



「浅虫温泉海山クアの道」
森林公園など山を歩いたあ
とは、「海洋性気候」の海風を
活用した浜辺のウォーキング
をします。
浅虫温泉の豊かな自然を最大
限に生かした海も山も満喫で
きるコースです。

「青森中央学院大学
クアウォーキングを
支えようサークル」
の皆さんも、コースの保全活動、
参加者の健康チェックやウォー
キングのサポート、PRなど活
動を行っています！



クアオルト健康ウォーキングのお問合せ先
あおもりクアガイド協会
(事務局：一般社団法人浅虫温泉観光協会)
TEL：017-752-3250