

浅虫温泉の自然の中を歩いて、心と体をリフレッシュ!

浅虫温泉海山
クアの道

QOL健診 &

各回定員20名

参加費:無料

※お弁当希望者1,000円

クアオルト健康ウォーキング

実施 内容

開催日 令和8年5月16日(土)、6月20日(土)、9月19日(土)

集 合:ゆ~さ浅虫4階会議室

対 象 者:医師から運動を制限されていないかた、18歳以上のかた

申 込 方 法:裏面「申込用紙兼FAX送信票」の内容について、電話、メールまたはFAXで
お申込みください。

申 込 × 切:各回開催日の3日前まで(定員になり次第終了)

内容

簡易型QOL健診&クアオルト健康ウォーキング

- ・簡易型QOL健診(血压、体組成、ベジチェック®、立ち上がりテスト、結果説明)
- ・ウォーキング前後の血压測定
- ・山と海辺のウォーキング・ヨガ(4km程度)
- ・ウォーキング中の心拍数と体表面温度測定
- ・終了後のアンケート

※詳細なタイムスケジュールは裏面をご覧ください。

※雨天時や熊の出没状況により、QOL健診のみの実施となる場合がございます。

約6か月後のアンケート

参加者へ郵送しますので、同封の返信用封筒での返送をお願いします。



QOL健診とは

体組成やベジチェック®(推定野菜摂取量)などを楽しく測定し、その日のうちに結果説明と健康教育を行うことで受診者のヘルスリテラシー(健康教養)を向上させ、行動変容を促します。

クアオルト健康ウォーキングとは

専門ガイドから「**がんばらなくても、倍近い運動効果が期待できる歩き方**」をレクチャーしてもらいながら、みんなで楽しく歩く運動です。山や海など自然を活用したコースを歩くことで、心とカラダが喜ぶリラックス効果が期待できます。



問合せ先:青森市健康寿命延伸会議(事務局:青森市保健所健康づくり推進課)

電話:017-718-2912 FAX:017-743-6276

QOL健診&クアオルト健康ウォーキング

※内容に若干の変更がある場合があります。

※雨天時はQOL健診のみの実施となります。

時間	内容
9:15~	受付 ※グループを分け、時間をずらして受付を行います。 受付時間は申込後にお知らせします。
9:25~10:15	簡易型QOL健診 ※受付後順次測定 ・血圧測定 ・体組成測定 ・ベジチェック® ・立ち上がりテスト ・結果説明 ※測定が終わったグループから順次ウォーキングへ出発
~13:00頃	クアオルト健康ウォーキング 〔協力〕あおもりクアガイド協会 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 ※約4km程度の山と海辺を歩くコース 所要時間2時間程度
~14:00頃	希望者昼食(健康弁当) ※会場内またはお持ち帰り

申込用紙兼FAX送信票

下記の内容について、電話、メール、またはFAXで開催日の3日前までにお申込みください。

【メールでの申込】

宛先:青森市健康寿命延伸会議事務局 青森市保健所 健康づくり推進課
TEL:017-718-2912 FAX:017-743-6276
メール:genki-plaza@city.aomori.aomori.jp



申込日 希望する日に チェック	<input type="checkbox"/>	①5月16日(土) 申込〆切 5月13日(水)	
	<input type="checkbox"/>	②6月20日(土) 申込〆切 6月17日(水)	
	<input type="checkbox"/>	③9月19日(土) 申込〆切 9月16日(水)	
(ふりがな) 氏名		性別	
電話番号		生年月日	年 月 日
住所	〒	健康弁当 (1000円) 注文有無	有 ・ 無