

KOBE森林植物園 ウェルネスウォーキング 参加者募集



『ウェルネスウォーキング』とは、ドイツのクアオルト（療養地・健康保養地）で治療としても実施されている気候性地形療法の手法を用いたウォーキングです。生活習慣病の予防や健康増進などに活用されています。

森林植物園の森を、運動療法・ポールウォーク・クナイプ療法等の手法を取り入れながらゆっくり歩きます。運動療法とは体を動かすことで様々な身体の症状改善を行う療法で、その多くは室内で行われていますが、森林特有の空気・気温・湿度・光などの複雑な環境変化の中で行うことにより、さらに心身の保養、ロコモ^{※1}予防に効果が上がるとされています。ぜひご参加ください。

※1 日常生活の歩行等に障害をきたしている状態

【日程】	【場所】 神戸市立森林植物園（神戸市北区山田町上谷上字長尾 1-2）
5/23（土）	【時間】 10:30～12:30（森林展示館前 10:25 までに集合）
6/13（土）	【定員】 20名（定員になり次第締め切ります）
7/11（土）	【参加費】 1,000円 交通費・入園料・食費は自己負担です。
9/20（日）	【ガイド】 西村 典芳 神戸山手大学教授 気候療法士、六甲健康保養地研究会アドバイザー '62 熊本生まれ、全日本ノルディックウォーキングインストラクターや自然体験活動トレーナー、食育インストラクターなどさまざまな顔を持ち、幅広い年代に向けて健康づくりのノウハウを伝える活動を行っている。
10/31（土）	【主催】 六甲健康保養地研究会
12/12（土）	【協力】 神戸市立森林植物園
1/16（土）	【その他】
2/27（土）	・医師の指示により運動に制限のある方は参加できません。
3/12（土）	・昼食はご持参いただくか、公園のレストランをご利用ください。
	・雨天の場合は、森林展示館でセミナーなどに変更になります。



お申込み、お問い合わせは以下までお願いします。

六甲健康保養地研究会 <http://rokkokurort.net>

〒650-0004 神戸市中央区中山手通 6-5-2

神戸山手大学 現代社会学部観光文化学科 西村研究室内

090-8248-9793 info@rokkokurort.net

F A X 078-330-1068