

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



秋田県三種町



山形県上山市



新潟県妙高市



石川県珠洲市



岐阜県岐阜市



兵庫県多可町



島根県大田市



大分県由布市



長崎県西海市



日本クアオルト協議会

Japan Kurort Council

秋田県三種町 山形県上山市 新潟県妙高市
石川県珠洲市 岐阜県岐阜市 兵庫県多可町
島根県大田市 大分県由布市 長崎県西海市



私たちは

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。

We aim

Our plan

私たちは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9つの市や町は、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。

クアオルトとは



クアオルト (kurort) はドイツ語「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。

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。

秋田県

みたね ちょう 三種町

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

ことおかクアの古道コース(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 090-6454-7371

✉ 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

クアオルト健康弁当



おすすめポイント

三種町産の食材を使用し、1食あたり塩分3g以下、600kcal以下に抑えられた健康弁当です。味の濃さや量など普段の食生活の指標に是非ご賞味ください。※10食以上からご注文可能。一週間前までにご予約をお願いします。

砂丘温泉ゆめろん

〒018-2406 三種町大口字上ノ沢 17-4

TEL 0185-85-4126

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内の喫茶コーナーでは、いつでも気軽に三種町産のじゅんさいを味わうことができます。

じゅんさいスタンド プチバター

〒018-2104 三種町鹿渡字高石野 126-1

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 三種町大口字上ノ沢 17-4

TEL 0185-85-4126

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。



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是非心身の疲れを癒してください。館内のレストランでは、本格的な韓国式の焼肉を楽しむことができます。



ホテル森山館

〒018-2303 三種町森岳字木戸沢 115-72

TEL 0185-83-3300

日本屈指の強塩泉はお肌がすべすべになる効果があるといわれています。天然ラジウム岩盤浴もあり、45℃の天然鉱石に横たわり、じっくりと汗を流すことができます。



山形県

かみの やま し

上山市

Kaminoyama city

上山市について

～“心と体がうるおうまち” クアオルト かみのやま～

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。

c o n t a c t

上山市市政戦略課クアオルト推進係
〒999-3192

山形県上山市河崎一丁目1番10号

TEL 023-672-1111 (内線222)

FAX 023-672-1112

☎ <https://www.city.kaminoyama.yamagata.jp>

※「クアオルト」のバナーをクリック

✉ kurort@city.kaminoyama.yamagata.jp

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ていたクマザサを使ったおもてなしをしています。

新潟県 妙高市

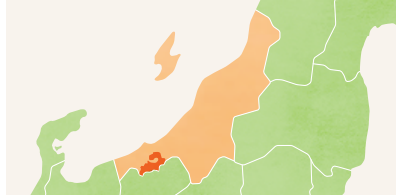
みょう こう し

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)

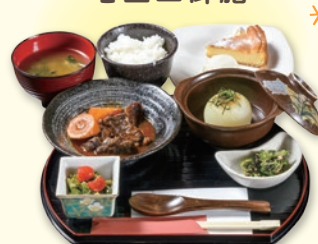
TEL 0255-86-4466

https://www.myoukoukougen-taiikukan.jp/



食べる おすすめメニュー

なごみ 七五三御膳



妙高ワイン



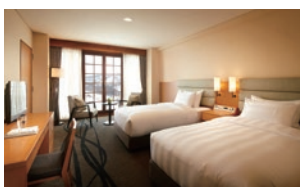
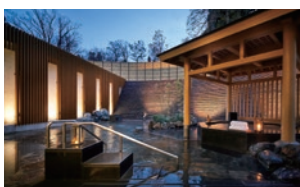
おすすめ
ポイント

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10件のお宿等で食べることができます。

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。

泊まる おすすめの宿泊先

ロッテアライリゾート



〒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。

石川県 すずし 珠洲市

珠洲市について

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、緑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）

見附島



緑剛崎



ゴジラ岩



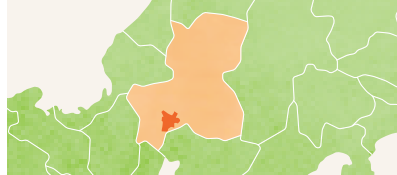
宝立七タキリコまつり



岐阜県 岐阜市

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



@GIFUCITY_KURORT
インスタグラム



観光 おすすめスポット

岐阜城・金華山



おすすめ
ポイント

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」という独創性に加え、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



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 & リゾーツチェーン



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。



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。



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



鶴匠の家 すぎ山

〒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鶴匠家一統の料理旅館

兵庫県

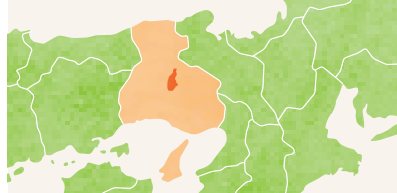
た か ちょう
多 可 町

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。



contact

多可町商工観光課

〒679-1192

兵庫県多可郡多可町中区中村町123番地

TEL 0795-32-4779

FAX 0795-32-3814

https://www.town.taka.lg.jp

shoko@town.taka.lg.jp

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

- ①160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19コースの中からお選びいただけます

●森林コース 12コース ●町歩きコース 7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

mailto: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。



遊ぶ おすすめレジャースポット



ラベンダーパーク多可

〒679-1324

多可町加美区轟799-127

TEL 0795-36-1616

西日本最大のラベンダー園。摘み取り体験やラベンダー精油の抽出作業も見学できます。



杉原紙研究所

〒679-1322

多可町加美区鳥羽768-46

TEL 0795-36-0080

1300年の歴史ある手漉き和紙「杉原紙」。あなただけのオリジナル和紙を漉くことができます。

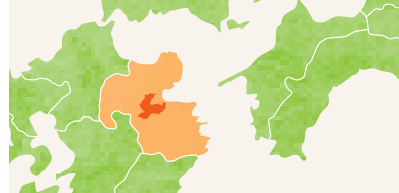


大分県 ゆふし 由布市

由布市について

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。

健康マイレージ事業をはじめ、健康温泉館などの既存健康施設の活用促進などを推進しています。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目指します。



contact

由布市総合政策課

〒879-5498
大分県由布市庄内町柿原 302 番地
TEL 097-582-1111 (代表)
FAX 097-582-3971
https://www.city.yufu.oita.jp
seisaku@city.yufu.lg.jp

体験する 健康プログラム

水中運動教室

プログラム概要

(1) ウォーミングアップ

- ①ストレッチ (シングル、ペア)
- ②レジスタンストレーニング (シングル、ペア)
- ③リズムエクササイズ

(2) 主運動

- ①水中歩行
- ②サーキットトレーニング (6種目)
- ③レジスタンストレーニング

(3) クーリングダウン

※その他体力テストを行うことで改善測定します。



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
TEL 0977-84-4881



体験申込先

由布市健康増進課
由布市庄内町柿原 302 番地
kenko@city.yufu.lg.jp



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 おすすめの宿泊先

由布市に泊まろう - 由布市ふるさと納税

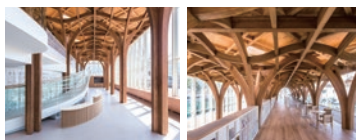


由布市の趣ある“おやど”が、訪れる皆さまをお待ちしています。お泊りには、ふるさと納税で、市内 (由布院温泉、湯平温泉、塚原高原) の指定旅館やホテルで使用できる宿泊補助券がご利用になれます。

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。



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。

施設の名前は「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)



長崎県 西海市

さいかいし

saikai city

西海市について

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、「森もひとまわちも元になれる」そんなウエ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榎浦郷 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、認定心理士、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



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、静かな湖畔に並び、キッチン・バス・トイレ付の宿泊施設



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漁体験民宿



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。





発行 日本クアオルト協議会
<https://japankurort.jp>