

# ～健康長寿を目指して「お散歩でこの国を元気にする」～

2024年度

# ウエルネス ウォーキング 八景島

## ウエルネスとは

ウエルネスとは、充実した人生を送るために毎日の生活を見直し、改善が必要と気づいた生活習慣の改善をしていこうという全人的な健康観です。健康は、充実した人生を送るための重要な要素のひとつです。その「ウエルネス」の考え方と、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療法や地形療法の手法を用いたのが『ウエルネスウォーキング』です。横浜、八景島の周辺を、運動療法・ポールウォーク・クナイブ療法等の手法を取り入れながらゆっくり楽しく歩きます。ぜひご参加ください。

### 集合

横浜・八景島マリーナ

集合 10:00～解散 14:00

### 参加費(税込)

3,000円

※マリーナレスキュー艇乗船付き  
(乗船は自由参加です)

※ランチ付き

※ポールをご希望の方は  
500円でレンタル可能です

09:30 マリーナ受付開始  
血圧測定  
10:00 オリエンテーション  
10:30 レスキューボートで海上散歩  
11:00 ストレッチ・ウォーキング  
(途中休憩・脈拍測定)  
【約4km】  
13:00 ランチ会場着  
血圧測定・ランチタイム  
14:00 アンケート記入・解散

### 定員

20名

### ガイド

日本ウエルネスウォーキング協会認定  
インストラクター

### 服装

ウォーキングに適した服装/シューズ  
(補給用水分、雨具等も準備願います)



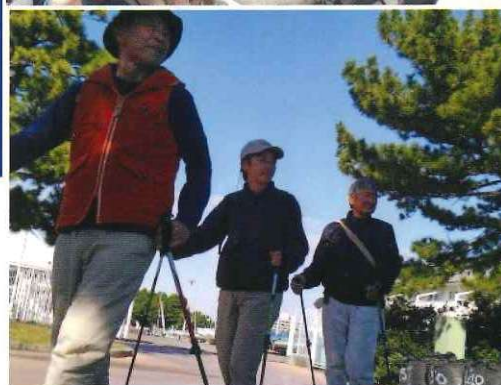
血圧測定とオリエンテーション



準備運動・ストレッチ



救助艇乗船体験



## 開催日

第1回 6月27日(木) 救助艇乗船体験+あじさい祭り

2万株のあじさい花咲く「あじさい祭り」で八景島オリジナル4種を解説します



日本ウエルネスウォーキング協会

Japan Wellness Walking Association

※ウエルネスウォーキングは、2013年に神戸地区を中心に日本ウエルネスウォーキング協会会長の流通科学大学人間社会学部観光学科西村典芳教授を中心にスタートし全国に広がりをみせています。関東では横浜支部が2022年に初めて実施しました。



八景島マリーナHP

日本ウエルネスウォーキング協会  
横浜支部フェイスブック

<https://www.facebook.com/wellnessyokohama>

※最新情報、過去の様子はこちらをご覧ください。

### 【ご予約】

・八景島マリーナ公式ホームページから詳細ご確認の上でWEB予約  
<https://www.hakkeijima-marina.com>

・電話の場合は、氏名・フリガナ・生年月日・性別・住所・電話番号・既往症・服薬・ポールレンタルの有無・その他連絡事項をお伺いします。  
※予約が確定しましたら、指定口座へ参加費をお振込み下さい。  
※予約締切は実施3日前15時です。  
※先着順で定員になり次第締め切ります。

主催：一般社団法人 横浜港振興協会  
協力：日本ウエルネスウォーキング協会

一般社団法人 横浜港振興協会  
ウエルネスウォーキング担当：八景島事務所 迫田・中川・武市  
〒236-0062 横浜市金沢区八景島内 八景島マリーナ

TEL: 045-788-8822 (9:00-17:00) FAX: 045-788-9841

facebook

日本ウエルネスウォーキング協会

検索

※対象：小学4年生以上(小中学生は保護者同伴)。  
※85歳以上の方が参加ご希望の際は一度ご相談下さい。  
※未成年の方、車を運転される方の飲酒は固くお断りさせていただきます。  
※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。