

5月
24
SAT

KUR-walker

岐阜公園 芝生広場 開催

クアオルト健康ウォーキングの新潮流

KUR-Walker で

クアウォーカー

ココロ整う、岐阜時間

自然のなかで、ココロとカラダをリセットしませんか？

リニューアルされた岐阜公園を舞台に、「歩く」を通してメンタルヘルスや仕事のパフォーマンス向上につなげる、体験イベントを開催します！ 注目は、幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」。このセロトニンを上手に引き出すコツを体験できる貴重な機会です。

さらに、親子で楽しむヨガ体験や、岐阜市長も登壇するトークセッション、「岐阜城楽市」の魅力をご紹介します。

※クアウォーカー：自然のチカラを味方に、気持ちよく歩いて、心も体も整える。そんな、自分らしい健やかな毎日を楽しむ人。



出展・販売ブース

- 発酵の恵み！手作り味噌のおにぎり販売
- 身体にやさしい無農薬野菜の直売コーナー
- クアオルト健康ウォーキング体験ブース（ストレスチェック・歩き方レクチャーあり）

名鉄ハイキングでお立ちよりの参加者には、セロトニンをぐっと引き出す限定プレゼントもご用意！

第1部

親子でリラックス！ヨガでセロトニン体験

10:00

メンタルヘルスに効果的なセロトニンの活用法を、親子で気軽に体験できるヨガを通じて学びます。

講師：日本クアオルト研究所 ヨガアドバイザー 宇部実智子、2019 ミス日本みどりの女神／宝塚歌劇団出身 藤本麗華

第2部

セロトニンで仕事も生活もアップデート！クアウォーカーフォーラム

11:00

セロトニンを効率的に活用する“クアウォーカー”の歩き方やヨガの呼吸筋体操を紹介。

岐阜市長も登壇し、新しく生まれ変わった岐阜城楽市の魅力も語ります。

パネリスト：岐阜市長 柴橋正直、2019 ミス日本みどりの女神／宝塚歌劇団出身 藤本麗華、
日本クアオルト研究所 代表取締役 大城孝幸