

シニアカレッジ上越同窓会グループ活動「楽足会(らくほかい)」の活動 ～ ロッテアライリゾート クアオルト健康ウォーキングコース ～

令和6年9月25日(水)に、今年度4回目の楽足会活動を行いました。

ロッテアライリゾートのホテル前に集合し記念撮影後、



ロッテアライリゾート地内に設けられた健康ウォーキングコースを木漏れ日の中、森林浴を楽しみながら歩を進めました。

コースの所々に、休憩施設や遊具さらにコース脇の疎水の冷たい流水で手足の体温を下げる等いろいろなポイントが設けられており、休憩ポイントでひと休みし、軽い汗を拭いて再出発



そんなポイントの中で、「ヤッホ」ポイントでは参加者全員で「ヤッホ」と大声で叫ぶと確かに山彦が返ってきて、皆で拍手喝采でした。

当日は天候に恵まれ心地よく、約6,000歩の歩行で気持ちの良いひと汗をかいて気分晴れ晴れと歩行を楽しむことができました。

※ 「クアオルト」とは、ドイツ語で「健康保養地・療養地」を意味し
豊かな自然の中で、普段歩くよりも効果的に、しかも頑張りすぎずに楽しく
「太陽光」「可視光線」「清浄な空気」「冷気と風」
の4要素と効果を目的とされています。