

# さんのへ城山ウォーキングマップ その1



## クアオルト疑似体験をしてみよう!!

クアオルトとは…  
直訳すると療養地という意味で、気候や自然の要素を活用することで、体内の自然治癒力を高め、病気の治癒、予防をする「気候性地形療法」という手法を用いた、心と体をリフレッシュさせる健康増進プログラムのことです。

コース内容 →  
時間：約17分  
距離：約1.06km  
消費 cal：約84kcal

🍪 = 白せんべい 1枚分のカロリーに相当 (目安)