

静岡県ノルディック・ウォーク連盟ではノルディック・ウォーク愛好者様宛に身近なコース情報のお知らせを兼ね仲間と楽しく歩く交流会を当連盟公認指導員の協力により毎月行っております。「足は第二の心臓」と言われており、正しいフォームで適切な運動強度で歩くことは健康増進、ストレス解消などにも効果的です。全身運動となる北欧ウォーキングスタイルで皆様との交流を深めながら健康づくりは如何でしょうか。歩幅の拡大効果も期待できます。

※参加費は県連一般会員の方は無料、非会員の方は500円/回です。一般会員入会済の方は会員証をご持参ください。当日会員受付もOK！ レンタルポール希望者は東部事務局あてに事前連絡をお願いします。

4月交流会



★ 4月9日 (日)

当日緊急連絡先 090-2772-8484 (担当: 山下)

コース名: 春の伊豆・松崎 ひろ〜いお花畑でノルディック

概算距離: 約6km

難易度 ★一般

集合場所: 松崎・道の駅『花の三聖苑』 住所: 賀茂郡松崎町大沢20-1

集合出発: 午前10時集合、10時15分頃出発

経路概要: 那賀川堤 と お花畑の中を歩きます

特記事項: 松崎の“花”と“食”と“温泉”を楽しみましょう

参加予約: ウォーキング予約不要、昼食・温泉は要予約(山下まで)

備考: 地産地消の『まつざきご膳』+温泉入浴 (@1,800)

5月交流会



三島市の鳥
カワセミ

★ 5月14日 (日)

当日緊急連絡先 090-3599-9031 (担当: 佐野)

コース名: みしま、街中、自然観察ノルディック

概算距離: 約6km

難易度 ★一般

集合場所: 楽寿園 駅前口

集合出発: 午前9時集合、9時10分頃出発

経路概要: 楽寿園駅前口 → 源兵衛川 → 境川・清住緑地 → 梅花藻の里 → 三島駅

特記事項: 運が良ければ源兵衛川や清住緑地でカワセミがお出迎え!?

参加予約: 予約不要

備考: カワセマップ <http://mishimasatoyama.web.fc2.com/page030.html>

6月交流会



★ 6月11日 (日)

当日緊急連絡先 090-2779-5413 (担当: 高橋)

コース名: 季節を楽しむ 紫陽花ウォーキング

概算距離: 約7.5km

難易度 ★一般

集合場所: 裾野市役所駐車場(裾野市佐野1059番地)

集合出発: 午前9時集合、9時15分頃出発

経路概要: 市役所 → 紫陽花小道 → mameCafe → 市役所

特記事項: mameCafeで豆乳スムージー&どら焼き等はいかがですか? (有料)

参加予約: 予約不要

備考: むし暑い季節です、脱水症状対策をお願いします。

【実施判断】 当日の午前6時58分NHK天気予報において、実施時間帯の静岡県東部地区降水確率が40%以上の場合は、交流会を原則中止と致します。

【持ち物等】 ポールを持つためリュック、ウエストバッグ等でご参加ください。汗拭きタオル、飲み物等のご用意は各自をお願いします。会員証(忘れた場合は有料)とポールもご持参ください。

【注意事項】 保険には加入しませんのでウォーキング中のお怪我等については各自の責任でご対応をお願いします。参加費500円/回、一般会員は無料(当日入会も可能)

事務局より

♪ 一般会員更新受付中、新規会員も随時受付してます。会期は、4/1～翌年3/31

♪ 年会費1,000円(メール登録の方、および資料不要の方)。資料は随時メール添付配信、資料郵送希望の場合は+500円です。一般会員様へは交流会情報送付、交流会無料参加、レンタルポール250円/set(要事前連絡)などの特典があります。皆さまのご入会をお待ちしております。

♪ 当日撮影した画像をSNS(Social Networking Site)などに掲載させていただく場合がございます。

★ 静岡県ノルディック・ウォーク連盟 東部事務局(木内まさし、ひろみ)

ま: 090-3096-1934、ひ: 090-5519-0449、TEL/FAX: 055-976-0095