

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。幼少期の歩育、成人に関しては生活習慣病対策や歩幅拡大での認知症予防も期待ができます。  
※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。当日会員入会も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。

1月交流会



- ★ 1月12・13日(土・日) 当日緊急連絡先 090-3096-1934 (担当:木内)  
コース名: 春一番! 第21回 下田水仙ツデーマーチ  
概算距離: 10km、20km(2日目は6kmもあり) 難易度 ★★一般  
集合場所: 下田「道の駅 開国下田みなと」内の静岡県連ブース  
集合出発: 8時~受付、9時15分出発式、スタート(20km 9時半、10kmと6km 10時)  
経路概要: 初日:水仙コース(20km、10km、2日目:開国コース(20km、10km、6km)  
特記事項: どちらか1日だけの参加でも結構です。ポールレンタル無料。  
参加予約: ツデーマーチへの各自申込み必要、事前@1,500、当日現地で@2,000  
備考: 全日本NW連盟のプレミアリーグです、パスポートを忘れないで!

2月交流会



- ★ 2月24日(日) 当日緊急連絡先 090-7304-7864 (担当:山崎)  
コース名: 新! 長泉 鮎壺の滝 シオサイトコース  
概算距離: 約5km 難易度 ★ファミリー  
集合場所: JR 下土狩駅  
集合出発: 午前9時集合、9時10分頃出発  
経路概要: 割狐塚稲荷神社⇒コミ泉⇒原分古墳⇒本宿公園⇒鮎壺の滝  
特記事項: 落差は約10m、幅は約90mほど。静岡県天然記念物に指定  
参加予約: 予約不要  
備考: 若干のコース変更の可能性あり

3月交流会



- ★ 3月24日(日) 当日緊急連絡先 090-4231-1562 (担当:土屋)  
コース名: 大地と自然を感じる富士山こどもの国 ~春~  
概算距離: 約6km(園内クロスカントリーコース) 難易度 ★ファミリー  
集合場所: 送迎バス利用: 9時に裾野市役所出発(マイクロバスが来ます)  
自家用車の方: 10時に「富士山こどもの国ゲート前」集合  
経路概要: 10時~12時園内ウォーキング、その後園内散策など  
特記事項: 入場料: 820円(大人) ★特別割引あり、駐車場無料  
参加予約: 送迎バス利用は要予約(担当:土屋まで)  
備考: レストランで昼食、お弁当持参でもOK。送迎バスは14時現地出発予定

【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