

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。

4月交流会



- ★ 4月6日(土) 当日緊急連絡先 090-3599-9031 (担当:佐野)
 コース名: **国立遺伝学研究所の桜見物! 260種の桜がお出迎え**
 概算距離: 約6km 難易度 ★★一般
 集合場所: 南二日町グラウンド(伊豆箱根鉄道、三島二日町駅近く)
 集合出発: 午前9時集合、9時10分頃出発
 経路概要: 大場川~向山古墳群公園~国立遺伝学研究所
 特記事項: 毎年4月初旬に1日だけ園内の桜を一般公開
 参加予約: 予約不要
 備考: 国立遺伝学研究所でお弁当、赤飯、焼そば等の販売があるかも?

5月交流会



- ★ 5月26日(日) 当日緊急連絡先 090-2772-8484 (担当:山下)
 コース名: **戸田へ世界最大のカニに会いに行こう!!**
 概算距離: 約5km 難易度 ★ファミリー
 集合場所: 道の駅『くるら戸田』 駐車場(のぼり旗アリ)
 集合出発: 午前10時集合、10時15分頃出発
 経路概要: 松城邸、プチャーチンロード、戸田岬 他
 特記事項: お弁当を持って海を見ながら昼食を・・・
 参加予約: 予約不要
 備考: 戸田塩の会、郷土資料館(200円)の見学も可

6月交流会



- ★ 6月9日(日) 当日緊急連絡先 090-3383-9320 (担当:岩田)
 コース名: **甘 御殿場散策 ~秩父宮記念公園・とらや工房~**
 概算距離: 約7km 難易度 ★★一般
 集合場所: 御殿場駅 乙女口
 集合出発: 午前9時集合、9時10分頃出発
 経路概要: 御殿場駅→秩父宮記念公園→とらや工房→御殿場駅
 特記事項: とらや工房でお茶休憩します(お茶お菓子代有料)
 参加予約: 予約不要
 備考: まんじゅう、大福、どら焼きなどを楽しみながら寛ぎの時間を (とらや工房)

【実施判断】 当日の午前6時58分NHK天気予報において、実施時間帯の開催地区降水確率が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