

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連盟事務局あてに事前連絡をお願いします。



10月交流会



★ 10月26日(土) 当日緊急連絡先 080-5126-9363 (担当:佐野)

コース名: **コスモスロードを歩こう**

概算距離: 約4km

難易度 ★一般

集合場所: 富士川サービスエリア1階駐車場

集合出発: 午前10時集合 10時15分出発

経路概要: 富士川楽座 ⇄ かりがね堤往復

特記事項: 集合場所は一般道から入る駐車場です。

参加予約: 予約不要

備考: 歩き終わったあとは、楽座でランチ&巨大観覧車に乗りましょう

11月交流会



★ 11月10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 ~秋~**

概算距離: 約6km (園内クロスカントリーコース) 難易度 ★一般

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)

集合出発: 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

12月交流会



★ 12月21日(土) 当日緊急連絡先 090-5519-0449 (担当:木内)

コース名: **薬王院 (関東三十六不動尊第八番札所) と高尾山**

概算距離: 標高差約300m、通常片道110分

難易度 ★★★健脚

集合場所: ゲートウェイ函南、または現地 (薬王院駐車場)

集合出発: ゲートウェイ函南に7時30分、薬王院駐車場は9時30分集合

経路概要: ①ケーブルカーコース、②隠れ道コース、③稲荷山コース→高尾山山頂

特記事項: 体力に合わせて3コースから選択可能

参加予約: **マイクロバス利用は要予約 (定員25名/先着、バス代別途)**

備考: 昼食は弁当持参、茶店利用、だんご食べ歩き等など

【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