



# 交流会情報・東部伊豆版



East Service Anchor

E20002  
2020.03.01

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4日(土) 当日緊急連絡先 090-2779-5413 (担当:高橋)

コース名: 龍泉寺の枝垂れ桜と本城山コース

概算距離: 約8km

難易度 ★一般

集合場所: 柿田川公園の広い芝生広場

集合出発: 午前9時15分集合、9時30分頃出発

経路概要: 龍泉寺→本城山→シフォンケーキのKahon→柿田川公園

特記事項: 本城山は標高76.2メートル、展望台からの360度の景色と桜

参加予約: 予約不要

備考: ふわふわシフォンケーキお勧めです(購入のみ)



## 5月交流会

★ 5月30日(土) 当日緊急連絡先 090-4860-0587 (担当:荻田)

コース名: 桃沢川の自然と触れ合える!

概算距離: 約5km

難易度 ★ファミリー

集合場所: 長泉町 水と緑の杜公園

集合出発: 午前9時15分集合、9時30分頃出発

経路概要: 新緑の中つり橋ピオトープゾーン、芝生広場をウォーキング

特記事項: 公園が開く時間は9時となります!

参加予約: 予約不要

備考: 「水と緑の杜公園」は桃沢キャンプ場⇒長泉山荘を通過し左側



## 6月交流会

★ 6月14日(日) 当日緊急連絡先 090-1784-8900 (担当:鈴木)

コース名: 潮風ウォーク 伊東の紫陽花寺と市内散策

概算距離: 約7km

難易度 ★ファミリー

集合場所: 伊東マリンタウン(道の駅)

集合出発: 午前9時20分集合、9時30分頃出発

経路概要: 伊東オレンジビーチ弘誓寺(ぐぜいじ)ー伊東市内散策ー伊東マリンタウン

特記事項: オレンジビーチでビーチノルディックも可能

参加予約: 予約不要

備考: 終了後は伊東の海の幸や日帰り温泉(1,000円)等でお楽しみください。



【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50%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 東部伊豆連絡先(木内まさし、ひろみ)

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