

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。
※参加費は静岡県連一般会員の方は無料、非会員の方は500円/回です。 一般会員の方は会員証を必ずご持参ください。 当日会員入会もOK！ レンタルポール希望者は東部伊豆連絡先あてに事前連絡をお願いします。

7月交流会



- ★ 7月26日 (日) **当日緊急連絡先 090-2772-8484 (担当: 山下)**
 コース名: **伊東市・深緑の奥野ダム(松川湖畔)を歩こう**
 概算距離: 約5km **難易度 ★★★一般**
 集合場所: 奥野ダム・「松川湖展望広場」の駐車場(伊東市鎌田地内)
 集合出発: 午前10時00分集合 10時15頃分出発
 経路概要: 湖畔の緩やかなアップダウンの周回コース。
 特記事項: 修善寺からは、県道12号・伊東修善寺線で。
 参加予約: 予約不要
 備考: 近くに自販機・コンビニ・飲食店なし。



【この看板入る】

8月交流会



- ★ 8月29日 (土) **当日緊急連絡先 090-5519-0449 (担当: 木内)**
 コース名: **修善寺温泉橋巡りと修禅寺・夏の「光の祭典」**
 概算距離: 約5.5km **難易度 ★☆一般**
 集合場所: 伊豆箱根鉄道・修善寺駅
 集合出発: 午後5時00分集合 5時15頃分出発
 経路概要: 修善寺駅→渡月橋→源範頼の墓→竹林の小径→桂橋→修禅寺
 特記事項: 夏の「光の祭典」、点灯は 19:30 ~ 21:00 (雨天・強風中止)
 参加予約: 予約不要
 備考: 修禅寺で解散、帰りは修善寺駅までノルディック or 路線バス

9月交流会



- ★ 9月27日 (日) **当日緊急連絡先 090-2779-5413 (担当: 高橋)**
 コース名: **神社めぐりと仲見世商店街**
 概算距離: 約7km **難易度 ★★★一般**
 集合場所: 千本浜公園八角池 (千本公園バス停前)
 集合出発: 午前9時00分集合 9時15頃分出発
 経路概要: 千本浜公園→沼津日枝神社→仲見世商店街→千本浜公園
 特記事項: コース上に「ラブラライブ サンシャイン」のマンホールが6枚あります探して見て！
 参加予約: 予約不要
 備考: 潮風を感じながら狩野川の堤防治いを歩きます

【実施判断】 当日の天気予報において、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、静岡県連の一般会員は会員証提示で参加費が無料(当日入会も可能)となります。

- 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配信、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