

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。



## 10月交流会

★ 10月3日(土) 当日緊急連絡先 080-5126-9363 (担当:佐野)



コース名: 白糸の滝ぐるっと!ノルディック

概算距離: 約4km

難易度 ★一般

集合場所: 白糸自然公園の駐車場集合(静岡県富士宮市原436-1)

集合出発: 午前10時集合 10時15分出発

経路概要: 白糸の滝周辺

特記事項: 注意)白糸の滝観光協会駐車場ではありません!

参加予約: 予約不要

備考: 新しくなった施設で自由にお昼休憩はいかがですか?

## 11月交流会

★ 11月8日(日) 当日緊急連絡先 090-4231-1562 (担当:土屋)



コース名: 人気の河口湖紅葉回廊散策

概算距離: 約6km

難易度 ★一般

集合場所: 河口湖大橋付近 大池公園駐車場

集合出発: 午前10時集合 10時15分出発

経路概要: 富士山を見ながら河口湖大橋を渡り紅葉回廊へ

特記事項: 山梨県南都留郡富士河口湖町船津

参加予約: 予約不要

備考: 観光客も多いですのでポールの使用は注意してください

## 12月交流会

★ 12月12日(土) 当日緊急連絡先 070-1623-6199 (担当:井口)



【画像は全てイメージ】

コース名: 丹那盆地 ランチ・ノルディックウォーク

概算距離: 約4km

難易度 ★一般

集合場所: 酪農王国オラッチェ売店前(オラッチェ駐車場)

集合出発: 午前9時30分集合 9時45分出発

経路概要: 酪農王国オラッチェ⇒丹那盆地周遊ウォーク⇒オラッチェ

特記事項: ランチ希望者は2,000円(収穫体験付) ※体験会と同時開催です

参加予約: ランチは1週間前までにご予約願います(当日支払い)

備考: オラッチェ内(中庭)にてファーマーズマーケット開催予定

【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