

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。

No 079
1月交流会



★ 1月30日(土) 当日緊急連絡先 090-5519-0449 (担当:木内)

コース名: 関運! 伊豆長岡温泉 源氏山七福神めぐり

概算距離: 約6km 難易度 ★★★健脚

集合場所: 伊豆箱根鉄道 伊豆長岡駅(電車、又は駅ロータリーにコインPあり)

集合出発: 午前9時30分集合、9時40分頃出発

経路概要: 駅→湯谷神社→長温泉→弥勒堂→山頂→あやめ御前広場→温泉場→駅

特記事項: 名湯、伊豆長岡温泉のお湯に入りたい方は途中離脱もOK!

参加予約: 予約不要

備考: 比較的平坦ですが、源氏山の階段に一部に長く急な場所があります

No 080
2月交流会



★ 2月14日(日) 当日緊急連絡先 090-3853-1426 (担当:井草)

コース名: 箱根西坂の史跡探訪と伊豆フルーツパーク

概算距離: 約6km 難易度 ★★一般

集合場所: 三島市、上岩崎公園(体験会実施の芝生広場)

集合出発: 午前9時00分集合、9時15分頃出発

経路概要: 瀧川神社⇒錦田一里塚⇒伊豆フルーツパーク⇒上岩崎公園

特記事項: 体験会と同じ場所から出発。自家用車は第2駐車場に駐車してください。

参加予約: 予約不要

備考: フルーツパークで約30分の自由時間あり。買物やフルーツ狩りを楽しんで!

No 081
3月交流会



★ 3月28日(日) 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

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: コースは平坦ですが、本城山へ登る道で一部に急な場所があります

【画像は全てイメージ】

【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