



交流会情報・東部伊豆版



East Service Anchor

E21002
2021.03.01

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。

4月度よりスタンプラリーを始めます！

No. 082 4月交流会



- ★ 4月3日 (土) 当日緊急連絡先 080-5126-9363 (担当: 佐野)
- コース名: 岩本山・新緑の茶畑からの眺望を楽しむノルディック
- 概算距離: 約4 km 難易度 ★★★健脚
- 集合場所: 岩本山公園の第3駐車場 (静岡県富士市岩本1605)
- 集合出発: 午前10時00分集合、10時15分頃出発
- 経路概要: 岩本山から實相寺まで往復します
- 特記事項: 難易度は健脚、低登山(階段)があります
- 参加予約: 予約不要
- 備考: 山頂公園にカフェはありますが、コロナ禍ため利用しません

No. 083 5月交流会



- ★ 5月29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5 km 難易度 ★ファミリー
- 集合場所: 長泉町 水と緑の杜公園 (長泉町元長窪)
- 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」は桃沢野外活動センターを通過し左側です

No. 084 6月交流会



- ★ 6月5日 (土) 当日緊急連絡先 090-6089-2567 (担当: 清水)
- コース名: 御殿場散策
- 概算距離: 約7 km 難易度 ★★一般
- 集合場所: 御殿場市中央公園 (御殿場市萩原754-5)
- 集合出発: 午前10時集合、10時30分頃出発
- 経路概要: 東田中富士見公園→虎屋菓寮、御殿場ハム→御殿場市中央公園
- 特記事項: なだらかな坂道が多い御殿場市の街中を歩きます
- 参加予約: 予約不要
- 備考: 途中30分ほど自由時間あり、虎屋菓寮、御殿場ハムでのお買い物も…

【画像は全てイメージ】

- 【実施判断】雨天実施、荒天中止です。天気予報等において、交流会開催地の天候が荒天と予想される場合は中止と致します。雨天でも参加される場合は合羽などの雨具を各自でご準備ください。
- 【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