

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。

会員対象に交流会スタンプラリー実施中！ 会員の方は会員証を必ずご持参ください。



No 088  
10月交流会

★ 10月30日(土) 当日緊急連絡先 090-7619-3301 (担当:鈴木)

コース名: 狩野川の風を感じてノルディック

概算距離: 約6km 難易度 ★ファミリー

集合場所: 千本浜公園バス停横の八角池(沼津体験会会場と同じ場所)

集合出発: 午前9時30分集合、9時40分頃出発

経路概要: 八角池⇒蛇松緑道⇒中央公園⇒港大橋⇒沼津港⇒八角池

特記事項: 沼津市街のほぼ平坦な道を歩きます

参加予約: 予約不要

備考: 浅間神社で御朱印貰えるかも!? 沼津港で30分ほど自由時間あります



No 089  
11月交流会

★ 11月14日(日) 当日緊急連絡先 090-4231-1562 (担当:土屋)

コース名: 田貫湖と小田貫湿原の散策で富士山の凄さ再発見

概算距離: 約7km 難易度 ★★一般

集合場所: 富士宮市、田貫湖駐車場(南テントサイト駐車場)

集合出発: 午前9時30分集合、9時40分頃出発

経路概要: 田貫湖を反時計回りで小田貫湿原へ、湿原を散策し駐車場まで

特記事項: 秋風を感じながら富士宮の自然力を十分補給しましょう

参加予約: 予約不要

備考: 食堂あるがメニュー少なく狭い、昼食持参し自然の中でのランチお勧め



No 090  
12月交流会

★ 12月12日(日) 当日緊急連絡先 090-3599-9031 (担当:佐野)

コース名: 境川・清住緑地散策と、スイーツ店紹介

概算距離: 約6km 難易度 ★ファミリー

集合場所: 楽寿園・三島駅前口

集合出発: 午前9時15分集合、9時30分頃出発

経路概要: 三島駅⇒境川・清住緑地⇒広小路(大通り商店街)⇒三嶋大社前⇒三島駅

特記事項: 大通り商店街のスイーツ店紹介

参加予約: 予約不要

備考: 当日、希望者にスイーツ・マップお渡しします



【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。

★コロナ禍における特別判断: しばらくの間、県内の感染状況により開催中止となる場合があります。交流会の開催情報はホームページなどでご確認ください。

静岡県ノルディック・ウォーク連盟 (<http://nordicwalkshizuoka.com>)

【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でお願いします。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います。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