

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 091  
1月交流会

1/20~3/31  
雛のつるし飾り  
まつり  
御朱印

- ★ 1月23日(日) 当日緊急連絡先 090-3096-1934 (担当:木内)  
コース名: 御朱印さんぽ ~東伊豆町4ヶ寺限定・桃色文字~  
概算距離: 1.4km(白田)+5.2km(稲取)=6.6km 難易度 ★★★健脚  
集合場所: 伊豆急・伊豆高原駅(改札前) ※有料Pあり(一日500円)  
集合出発: 午前9時30分集合、9時51分に列車が発車  
経路概要: 伊豆高原 ㊦ 白田~NW~白田 ㊦ 稲取~NW~稲取 ㊦ 伊豆高原  
特記事項: 伊豆稲取の歩行距離は約5.2kmですが坂が多い町、高低差130m  
参加予約: 予約不要(ポールレンタルは必ず事前予約願います)  
備考: 出発は伊豆高原駅から電車移動しますので時間に余裕を!

No 092  
2月交流会



- ★ 2月13日(日) 当日緊急連絡先 090-4231-1562 (担当:土屋)  
コース名: 裾野市新名所梅の里と富士山  
概算距離: 約7km 難易度 ★★一般  
集合場所: ヘルシーパーク裾野隣り梅の里駐車場  
集合出発: 午前9時30分集合、9時45分頃出発  
経路概要: 梅の里から富士山を眺めながら大野路キャンプ場経由梅の里へ  
特記事項: スタート後登り坂がしばらく続きます  
参加予約: 予約不要  
備考: トイレは仮設なので集合前にコンビニ等で済ませておくが良い

No 093  
3月交流会



【画像は全てイメージ】

- ★ 3月27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→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

【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必ずご確認ください。

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)とウォーキング用の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