



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. 094 4月交流会



★ 4月24日(日) 当日緊急連絡先 090-1784-8900 (担当:鈴木)

コース名: **小室山ツツジ祭りウォーキング**

概算距離: 約7km 難易度 ★★一般

集合場所: (車組) 9時50分 伊東市役所駐車場・鈴木指導員

// (電車組) 9時40分 伊豆急川奈駅 ・山下指導員

経路概要: 市役所→(バス)→商業高校→恐竜公園→小室山(昼食休憩)→復路

特記事項: 小室山頂上か恐竜公園でお弁当持参で食べましょう

参加予約: 予約不要(ポールレンタルは要事前連絡)

備考: 電車組は途中で合流、往復NW。小室山は徒歩 or リフト選択可。

## No. 095 5月交流会



★ 5月22日(日) 当日緊急連絡先 090-4232-0964 (担当:土屋)

コース名: **県営愛鷹広域公園内を散策**

概算距離: 約5km 難易度 ★★一般

集合場所: 県営愛鷹広域公園の北駐車場 静岡県沼津市足高202

集合出発: 午前9時30分集合、9時40分頃出発

経路概要: 自然豊かな愛鷹広域運動公園内を散策します

特記事項: 運動場だけでなく自然をイッパイ満喫しましょう

参加予約: 予約不要(ポールレンタルは要事前連絡)

備考: 駐車場は「北」駐車場です。サッカー場の上です。

## No. 096 6月交流会



★ 6月4日(土) 当日緊急連絡先 090-7304-7864 (担当:山崎)

コース名: **新緑の門池公園と長泉町ジオサイト巡り**

概算距離: 約6km 難易度 ★★一般

集合場所: 門池公園「北エリアの芝生広場」、沼津市岡一色字門池786-9外

集合出発: 午前9時30分集合、9時40分頃出発

経路概要: 門池公園→鮎壺公園→鏝が淵or割り狐塚稻荷神社→門池公園

特記事項: 車は北側駐車場が近い、9時~18時まで

参加予約: 予約不要(ポールレンタルは要事前連絡)

備考: 駐車場は南側48台、東側20台、北側44台、地区センター前20台

【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をお願いします。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