

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 103
1月交流会



- ★ 1月29日(日) 当日緊急連絡先 090-5519-0449 (担当:木内)
コース名: 歩き初め、三嶋大社初詣ウォーキング
概算距離: 約7km 難易度 ★ファミリー
集合場所: 白滝公園(楽寿園正門向い) 三島市一番町1
集合出発: 午前9時集合、9時15分頃出発
経路概要: 白滝公園→小浜のみち→源兵衛川→中郷温水池→三嶋大社
特記事項: 三嶋大社の前に祓所神社にお参りします。
参加予約: 予約不要(ポールのレンタルは必ず事前予約願います)
備考: お車でお越しの際は周辺の有料駐車場をご利用ください。

No 104
2月交流会



- ★ 2月12日(日) 当日緊急連絡先 090-4231-1562 (担当:土屋)
コース名: 葛山城から裾野一望プチハイキング
概算距離: 約5km 難易度 ★★一般
集合場所: 裾野市民文化センター・北側駐車場(裾野市石脇586)
集合出発: 午前9時30分集合、10時頃出発
経路概要: 文化センター→景が島→葛山城→城跡散策→文化センター
特記事項: 葛山城は多少の登りがあり、足元が不安定です。
参加予約: 予約不要(ポールのレンタルは必ず事前予約願います)
備考: シューズはしっかりした物があると安心です。

No 105
3月交流会



【画像は全てイメージ】

- ★ 3月21日(祝) 当日緊急連絡先 090-1784-8900 (担当:鈴木)
コース名: 伊豆韮山 鎌倉殿の13人とさくら公園
概算距離: 約6km 難易度 ★★一般
集合場所: 伊豆箱根鉄道・韮山駅
午前9時30分集合、9時45分頃出発
経路概要: 韮山駅→蛭ヶ島公園→頼朝・政子の語らいの路→願成就院→八重姫御堂→狩野川桜公園
特記事項: 車組は韮山駅駐車場(有料)、電車組は三島駅9時0分発の伊豆箱根鉄道で！
参加予約: 予約不要(ポールのレンタルは必ず事前予約願います)
備考: 守山には登りません。大河ドラマを復習し狩野川の桜と一緒に楽しみましょう。

【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