



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. 106 4月交流会



★ 4月22日(土) 当日緊急連絡先 080-5126-9363 (担当:佐野)
コース名: 春の丸火自然公園ネイチャーガイド付きノルディック
概算距離: 約3km 難易度 ★ファミリー
集合場所: 富士市立少年自然の家
// 午前9時45分集合、10時頃出発
経路概要: 丸火自然公園内の林内散策路を自然ガイドと歩きます
特記事項: 駐車場はP4に駐車ください
参加予約: 予約不要(ポールレンタルは要事前連絡)
備考: アクセスは富士市立少年自然の家HP (<https://www.fuji-marubi.jp/>)を参考に

No. 107 5月交流会



★ 5月14日(日) 当日緊急連絡先 090-3096-1934 (担当:木内)
コース名: 東伊豆町御朱印さんぽ ~期間限定 香運御朱印~
概算距離: 約5.2km(坂道あり) 難易度 ★★★健脚
集合場所: 伊豆急・稲取駅(改札前) ※駅近駐車場なし
集合出発: 午前10時15分集合、10時25分頃出発
経路概要: 伊豆急稲取駅→済広寺・清光院・稲取漁港・栄昌院→稲取駅
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: 予約不要ですが、ポールレンタルは必ず事前予約願います
備考: 伊豆高原駅に有料P(@500)あり、電車移動で稲取駅に行く方法あり

No. 108 6月交流会



★ 6月10日(土) 当日緊急連絡先 090-2779-5413 (担当:高橋)
コース名: 香貫山ハイキングと白紫陽花
概算距離: 約7km 難易度 ★★★健脚
集合場所: 中央公園(沼津市大手町4丁目3-185-4)
集合出発: 午前9時15分集合、9時30分頃出発
経路概要: 中央公園→香陵台(五重塔)→展望台→中央公園
特記事項: 展望台から沼津市街地・駿河湾・富士山が一望、白紫陽花の群生
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: マダニの活動が活発、長袖・長ズボンなど肌の露出が少ない格好で!

【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。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