

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. 115  
1月交流会



★ 1月28日(日) 当日緊急連絡先 080-5126-9363 (担当:佐野)

コース名: 富士の景観にふれる富士山浅間大社で新春祈願

概算距離: 約4.6km

難易度 ★ファミリー

集合場所: 静岡県富士山世界遺産センター(富士宮市宮町5番12号)

集合出発: 午前9時30分集合、9時40分頃出発

経路概要: 富士高砂酒造→富士山浅間大社→富士山世界遺産センター

特記事項: 御朱印を集めている方は御朱印帳を忘れずに!

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: お車の方は有料駐車場をご利用ください(神田川駐車場など)

No. 116  
2月交流会



★ 2月12日(月) 当日緊急連絡先 090-5519-0449 (担当:木内)

コース名: 早春の伊豆の国を散策

概算距離: 約6.5km

難易度 ★★一般

集合場所: 伊豆箱根鉄道・伊豆長岡駅

集合出発: 午前9時30分集合、9時40分頃出発

経路概要: 反射炉→城池親水公園→蛭ヶ島公園→葎山駅

特記事項: 集合は伊豆長岡駅、解散は葎山駅となります。

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: お車の方は有料駐車場をご利用ください(伊豆長岡駅前など)

No. 117  
3月交流会



★ 3月9日(土) 当日緊急連絡先 090-3389-6912 (担当:岩崎)

コース名: ぬまづの宝100選の散策

概算距離: 約6km

難易度 ★★一般

集合場所: 沼津中央公園(沼津市大手町4丁目185-4)

午前9時30分集合、9時40分頃出発

経路概要: 狩野川沿い→港大橋→蛇松緑道→千本浜公園→仲見世商店街

特記事項: お楽しみプログラムがあるかも?

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: お車の方は有料駐車場をご利用ください

【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。

★当日の健康状態など: 検温結果と健康状態を確認します。マスク着用はご本人の判断とします。

★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