



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. 118 4月交流会



★ 4月6日(土) 当日連絡先 090-4231-1562：土屋(副：百合子)

コース名：田貫湖と小田貫湿原の散策で富士山の凄さ再発見

概算距離：約7km 難易度 ★★★一般

集合場所：田貫湖キャンプ場南駐車場(静岡県富士宮市佐折634-1)

集合出発：午前9時30分集合、9時40分頃出発

経路概要：田貫湖を反時計回りで小田貫湿原へ、湿原を散策し駐車場まで

特記事項：4月20日と8月20日頃の天気の良い早朝にはダイヤモンド富士も

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：食堂あるがメニュー少なく狭い、昼食持参し自然の中でのランチお勧め

No. 119 5月交流会



★ 5月26日(日) 当日連絡先 090-3853-1426：井草

コース名：東海道五十三次 三島～沼津宿を歩く

概算距離：約6km(所要時間は2時間程度です) 難易度 ★★★一般

集合場所：三嶋大社・大鳥居前

集合出発：午前6時00分集合、6時15分頃出発

経路概要：三嶋大社～三島本陣跡～伏見一里塚～沼津城跡(中央公園)～沼津本陣跡

特記事項：終了後、沼津にて現地解散となります

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：沼津本陣跡で現地解散のため、帰宅にはJRおよびバスを利用願います

No. 120 6月交流会



【画像は全てイメージ】

★ 6月23日(日) 当日連絡先 090-3096-1934：木内(副：容美)

コース名：300万輪が咲く日本一の紫陽花群生をノルディック！

概算距離：約6km 難易度 ★★★健脚

集合場所：道の駅 開国下田みなと(静岡県下田市外ヶ岡1-1)

集合出発：午前9時00分集合、9時15分頃出発

経路概要：道の駅～ペリーロード～下田公園(あじさい園)～(下田海中水族館)

特記事項：下田公園へは坂道が続きます、雨天時は傘でもOK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：コースは下田ツーデーマーチと同じ、水族館へは入りません

【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。傘でもOK!

★感染症等による判断：体調不良の場合は参加をご遠慮ください。マスク着用等は個人判断とします。

★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1,500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