



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. 130  
**4月交流会**



★ 4月5日(土) 当日緊急連絡先 090-9662-0333：伊藤(副：有泉)  
コース名：「長嶋茂雄ランニングロード」を歩く  
概算距離：約 6.4 km 難易度 ★ファミリー  
集合場所：道の駅 伊豆のへそ  
集合出発：午前9時30分集合、9時40分頃出発  
経路概要：道の駅 伊豆のへそ ⇄ 修善寺水晶山  
特記事項：ジオサイト城山と水晶山のガイド付き  
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：集合は極力会員同士乗り合わせてお願いします。

No. 131  
**5月交流会**



★ 5月11日(日) 当日緊急連絡先 090-2772-8484：山下  
コース名：「伊豆・城山」を仰ぎながら狩野川堤を散策  
概算距離：約 4 km 難易度 ★ファミリー  
集合場所：伊豆市「狩野川記念公園」駐車場(伊豆市熊坂512-1)  
集合出発：午前9時00分集合、9時10分頃出発  
経路概要：狩野川公園・発着⇄狩野川堤⇄神島運動公園・休憩/折返し  
特記事項：「長嶋茂雄マラソンロード」の折返し地点にもトイレあり  
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：車でお越しの方は乗合わせてお越しくください。

No. 132  
**6月交流会**



【画像は全てイメージ】

★ 6月14日(土) 当日緊急連絡先 090-3096-1934：木内(副：容美)  
コース名：しあわせのジャカラнда(ライトアップ)に逢いに行こう  
概算距離：約 4 km 難易度 ★★一般  
集合場所：JR熱海駅、家康の湯(足湯)付近  
集合出発：18時00分集合、18時10分頃出発  
経路概要：熱海駅発着→仲見世通り→お宮の松→レインボーデッキ→系川  
特記事項：ブーゲンビリアも同時期にピークを迎えます。  
参加予約：予約不要(注意：今回はポールのレンタルはありません！)  
備考：熱海市内の道路は若干の登り下りがあります。

【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1,500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