

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魅力あるコース情報をお知らせし、開催地の自然や歴史・文化を感じ、会員相互の交流などを目的に年間を通じて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

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 136  
10月交流会



★ 10月12日(日) 当日緊急連絡先 090-3853-1426：井草(副：土屋)

コース名：歴史史跡 山中城探訪 (戦国山城探訪コース)

概算距離：約5 km強 難易度 ★★一般

集合場所：山中城跡 バス・乗用車駐車場(下の広い駐車場)

集合出発：午前9時00分集合、9時15分頃出発

経路概要：山中城駐車場～公園内

特記事項：障子掘探訪コース探索後(約1時間半)でショートカット可能

参加予約：予約不要(ボールのレンタルは必ず事前予約願います)

備考：公園内遊歩道を利用するので、途中リタイヤも可能

No 137  
11月交流会



★ 11月24日(祝) 当日緊急連絡先 090-3383-9320：岩田(副：木内)

コース名：金太郎生誕の地をウォーキング2

概算距離：約7 km 難易度 ★★★健脚

集合場所：JR足柄駅前(駐車場はJAふじ伊豆足柄支店横の空き地)

集合出発：午前9時30分集合、9時40分頃出発

経路概要：JR足柄駅 → 円通寺 → 宝鏡寺

特記事項：鎌倉から室町時代の道を歩きます

参加予約：予約不要(ボ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JAの駅寄りの空き地に駐車ください。

No 138  
12月交流会



★ 12月20日(土) 当日緊急連絡先 090-7304-7864：山崎(副：荻田)

コース名：鮎壺公園と長泉のジオサイト巡り

概算距離：約4 km 難易度 ★★一般

集合場所：鮎壺公園「第2駐車場」

集合出発：午前9時30分集合、9時40分頃出発

経路概要：第2駐車場 → 鮎壺の滝 → ウェルピア → 小さい公園 → 稲荷神社

特記事項：第2駐車場は川の西側です。公園内の駐車場ではありません。

参加予約：予約不要(ボールのレンタルは必ず事前予約願います)

備考：鮎壺公園第2駐車場住所・静岡県沼津市大岡3345

【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。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】ボ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ボ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います。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、レンタルボール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