

静岡県ノルディック・ウォーク連盟ではノルディック・ウォーク爱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ください。

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 139
1月交流会



★ 1月31日（土）問合せ・当日緊急連絡先 090-2772-8484：山下

コース名：リベンジ土肥桜「雨男返上ウォーキング」

概算距離：約 5 km

難易度 ★★一般

集合場所：伊豆市土肥・丸山公園駐車場（NWのノボリ旗が目印）

集合出発：午前9時30分集合、9時40分頃ウォームアップ後出発

経路概要：丸山公園(発)⇒松原海岸(津波避難タワー)⇒旅人岬(着)

特記事項：丸山公園は土肥・中浜交差点(三叉路)を松崎方面に進む。

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：旅人岬到着後、丸山公園駐車場までドライバーの移送あります。

No 140
2月交流会



★ 2月22日（日）当日緊急連絡先 090-4231-1562：土屋（副：百合子）

コース名：県営施設から駿河湾の眺望

概算距離：約 5 km

難易度 ★★一般

集合場所：愛鷹広域公園管理事務所 オブジェ周辺

集合出発：午前9時30分集合、9時40分頃出発

経路概要：愛鷹広域公園内

特記事項：特になし

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：寒いので気温と相談して着るもの選択をしてください。

No 141
3月交流会



★ 3月29日（日）当日緊急連絡先 090-5519-0449：木内（副：雅）

コース名：狩野川沿い桜の名所めぐり

概算距離：約 5 km

難易度 ★★★健脚

集合場所：伊豆長岡駅（伊豆箱根鉄道）

集合出発：午前9時30分集合、9時40分頃出発

経路概要：真珠院⇒守山西公園⇒頬朝・政子語らいの路⇒願成就院

特記事項：駅周辺に有料駐車場あり。伊豆箱根鉄道の利用を推奨。

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：守山展望台へは270段階あり、ショートパスコースもあり。

【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】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、新規会員も隨時受付しています。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)。資料は隨時メール添付配信。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