



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. 142
4月交流会



★ 4月4日(土) 当日緊急連絡先 090-4466-1865: 森(副: 木内)

コース名: **国立遺伝学研究所 一般公開2026「桜！」**
 概算距離: 約6km 難易度 ★★★健脚
 集合場所: 三島市 保健センター(伊豆箱根鉄道「二日町駅」より徒歩1分)
 集合出発: 午前9時集合、9時10分頃出発
 経路概要: 保健センター～大場川～向山古墳群公園～国立遺伝学研究所～二日町駅
 特記事項: 毎年4月初旬に1日だけ園内の桜を一般公開
 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: 保健センターは駐車不可、伊豆箱根鉄道などの利用推奨

No. 143
5月交流会



★ 5月31日(日) 当日緊急連絡先 090-3383-9320: 岩田

コース名: **金太郎生誕の地をウォーキング3「初夏」**
 概算距離: 約7km 難易度 ★★一般
 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45分集合、10時頃出発
 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. 144
6月交流会



【画像は全てイメージ】

★ 6月28日(日) 当日緊急連絡先 090-3096-1934: 木内

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(ボ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】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