

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 148
10月交流会



★ 10月31日(土) 当日緊急連絡先 090-4232-0964：土屋(副：光広)

コース名：富士山麓で足腰に優しいノルディック

概算距離：約 5 km

難易度 ★★一般

集合場所：ふじさんこどもの国 駐車場のバス停

集合出発：午前10時集合、10時10分頃出発

経路概要：ふじさんこどもの国園内クロスカントリーコース

特記事項：気温差があります1枚多めの服装を！

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：未舗装がメインです

No 149
11月交流会



★ 11月22日(日) 当日緊急連絡先 090-6570-6773：有泉(副：山下)

コース名：紅の修善寺 紅葉と歴史巡りウォーク

概算距離：約 2.5 km

難易度 ★ファミリー

集合場所：伊豆修善寺総合会館の駐車場(静岡県伊豆市修善寺838-1)

集合出発：午前9時15分集合、9時30分頃出発 ※ 駐車場は9時にオープンします

経路概要：修善寺ーとっこの湯ー桂橋ー竹林の小径ー瀧下橋ー指月殿ーハリストス正教会ー会館

特記事項：バス利用の場合は、修善寺駅から東海バスで「修善寺総合会館」下車

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：バスは修善寺駅・2番のりば発(片道260円)、2026年8月現在

No 150
12月交流会



★ 12月19日(土) 当日連絡先 090-1505-2737：分須(副：木内)

コース名：GREEN × EXPO 2027 プレ散歩～元町・山手

概算距離：約 5.5 km

難易度 ★★一般

集合場所：JR関内駅の南口広場(横浜駅からJR根岸線で2駅目・5分)

集合出発：午前9時00分集合出発(トイレは南口構内と改札を出ても有り)

経路概要：山下公園～元町商店街～山手イタリア山公園～港の見える丘公園

特記事項：のんびり歩いて2時間半程度、途中に少しだけ登坂があります。

参加予約：予約不要(ボールのレンタルは遠方のためございません)

備考：解散場所から横浜中華街まで約400mです。

【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