

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。一般会員入会済の方は会員証をご持参ください。当日会員入会もOK！ レンタルポール希望者は連盟事務局あてに事前連絡をお願いします。

7月交流会



★ 7月15日(月) 当日緊急連絡先 090-2779-5413 (担当:高橋)

コース名: 100種類200鉢の蓮の花を楽しむ伊豆の国コース

概算距離: 約6km

難易度 ★☆一般

集合場所: 葦山駅

集合出発: 午前9時00分集合 9時15頃分出発

経路概要: 葦山駅→地震動の擦痕→いちごプラザ→正蓮寺→葦山駅

特記事項: 蓮寺で有名な正蓮寺では、数々の「蓮の花」を楽しみください。

参加予約: 予約不要

備考: 「いちごプラザ」には、色々な種類の大福やプリンがあります。

8月交流会



★ 8月24日(土) 当日緊急連絡先 070-1623-6199 (担当:井口)

コース名: 丹那ミステリーゾーンへようこそ! 函南めぐり野菜収穫体験と迷路

概算距離: 約4km

難易度 ★一般

集合場所: 酪農王国オラッチェ駐車場(ドッグラン前)

集合出発: 午前9時30分集合 9時45頃分出発

経路概要: オラッチェ→とうもろこし畑の巨大迷路→丹那断層(休憩)→オラッチェ畑

特記事項: 収穫体験代として参加費お1人500円徴収させていただきます

参加予約: BBQをご希望の方は、井口まで事前予約を! 1人前1600円

備考: 雨天時、畑に入れない場合は内容を変更する場合があります。

9月交流会



★ 9月22日(日) 当日緊急連絡先 090-3641-9266 (担当:吉田)

コース名: 潮騒を耳に「潮の音プロムナード」を歩こう!

概算距離: 約6km

難易度 ★☆一般

集合場所: 沼津御用邸記念公園 第2駐車場

集合出発: 午前9時30分集合 9時45頃分出発

経路概要: 御用邸公園→牛臥山公園→芹沢光治良文学碑 他

特記事項: 牛臥山公園は映画「わが母の記」のロケ地

参加予約: 予約不要

備考: おしゃれ雑貨の店「ミッションベイ」にも立ち寄ります。

【実施判断】当日の午前6時58分NHK天気予報において、実施時間帯の静岡県東部地区降水確率が40%以上の場合は、交流会を原則中止と致します。

【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、一般会員は無料(当日入会も可能)

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1,000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送付、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 事務局連絡先(木内まさし、ひろみ)

ま: 090-3096-1934、ひ: 090-5519-0449、TEL/FAX: 055-976-0095