

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。当日会員入会もOK！ レンタルポール希望者は東部伊豆連絡先あてに事前連絡をお願いします。

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 112  
10月交流会



★ 10月21日(土) 当日緊急連絡先 090-4860-0587 (担当: 荻田)

コース名: 桃沢川の自然と触れ合える!

概算距離: 約5 km

難易度 ★ファミリー

集合場所: 長泉町 水と緑の杜公園駐車場(長泉町元長窪)

集合出発: 午前9時15分集合、9時30分頃出発

経路概要: 紅葉前の中つり橋ピオトープゾーン、芝生広場をウォーキング

特記事項: 公園が開く時間は9時となります!

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: 「水と緑の杜公園駐車場」は桃沢野外活動センター手前の左側です

No 113  
11月交流会



★ 11月3日(祝) 当日緊急連絡先 090-2772-8484 (担当: 山下)

コース名: 伊東・大室山山頂でNWと絶景を楽しむ

概算距離: 約3.5 km (お鉢巡りは約1.0 km × 好きなだけ) 難易度 ★★一般

集合場所: 大室山・桜の里公園 駐車場(NWのノボリ旗が目印)

集合出発: 午前10時集合、10時15分頃出発

経路概要: さくらの里公園 ⇄ リフト ⇄ 大室山山頂

特記事項: 解散は13:00頃、解散後は周辺の観光をお楽しみ下さい

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: 山頂へのリフト料金1,000円(往復)が必要です

No 114  
12月交流会



★ 12月9日(土) 当日緊急連絡先 070-1623-6199 (担当: 井口)

コース名: 丹那盆地 収穫体験&ランチ・ノルディックウォーク

概算距離: 約3.5 km (丹那盆地周遊コース) 難易度 ★ファミリー

集合場所: 酪農王国オラッチェ・売店前(ドッグラン入口付近)

集合出発: 午前9時30分集合、9時45分頃出発 ※ランチは11時半頃から

経路概要: 丹那盆地 ~ オラッチェ農場(収穫体験) ~ レストラン ♪

特記事項: 交流会(収穫体験&ランチ付き) 2,300円。申込は12/3まで。

参加予約: 収穫体験&ランチ付き希望者は井口まで事前申込をお願いします!

備考: 体験会としてノルディックのみ参加は300円(保険加入、飲物券付き)

【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。

★コロナ禍における特別判断: しばらくの間、県内の感染状況により開催中止となる場合があります。

★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をお願いします。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