

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. 133
7月交流会



★ 7月21日(祝)

当日緊急連絡先 090-6570-6773：有泉（副：渡邊）

コース名：九頭龍神社の謎解きノルディック

概算距離：約 7.5 km

難易度 ★★一般

集合場所：箱根町港の海賊船のりば（乗船場左側のトイレ前）

集合出発：午前8時30分集合、8時40分頃出発

経路概要：旧街道杉並木→箱根神社・九頭龍神社→恩賜公園→箱根関所

特記事項：箱根神社で自由時間、恩賜公園で昼食休憩。弁当持参を推奨

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：駐車場は「箱根関所南」の信号左折、箱根町園地駐車場(無料)あり。

No. 134
8月交流会



★ 8月24日(日)

当日緊急連絡先 090-4231-1562：土屋（副：百合子）

コース名：富士山の樹海迷わず歩き抜けるか？

概算距離：約 7 km

難易度 ★★一般

集合場所：西湖いやしの里根場・登山者駐車場

集合出発：午前10時集合、10時10分頃出発

経路概要：西湖いやしの里→富士山樹海→西湖コウモリ穴→富士山樹海→西湖いやしの里

特記事項：トイレは「いやしの里」と「コウモリ穴」しかありません

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：経路内は舗装路が少なく石・木の根っこの露出があります

No. 135
9月交流会



★ 9月14日(日)

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（ポ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

【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