

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. 145
7月交流会



★ 7月12日 (日) 当日緊急連絡先 090-3096-1934：木内 (副：容美)

コース名：河口湖のラベンダーを見に行こう！

概算距離：約 6.5 km

難易度 ★★一般

集合場所：河口湖・大池公園駐車場 (南都留郡富士河口湖町船津6713-18)

集合出発：午前8時45分集合、9時頃出発 (暑さ対策のため早めの出発)

経路概要：八木崎公園～河口湖大橋～(湖畔遊歩道)～小曲展望広場

特記事項：八木崎公園のラベンダーは7月中旬頃迄が見ごろです。

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：ラベンダーの他に芝桜・紫陽花・コキア等も季節を通し楽しめます

No. 146
8月交流会



★ 8月30日 (日) 当日緊急連絡先 090-4860-0587：荻田 (副：山崎)

コース名：水と緑でリフレッシュ！ 桃沢川 Part-4

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：親水護岸、芝生広場、吊り橋、東屋を巡り、ゆっくりノルディック

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 (ボ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. 147
9月交流会



★ 9月13日 (日) 当日緊急連絡先 090-3853-1426：井草

コース名：Revenge「歴史史跡 山中城探訪」(戦国山城探訪コース)

概算距離：約 5 km強 (所要時間2時間程度)

難易度 ★★一般

集合場所：三島市・山中城駐車場 (下の広い駐車場)

集合出発：午前9時集合、9時15分頃出発

経路概要：公園内遊歩道を利用します

特記事項：途中リタイヤおよび障子掘探訪コース探索後 (約1時間半) でショートカットも可能

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：東海バス (8:15 三島駅発 → 8:44 ドラゴンキャッスル前 810円)

【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。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