

秋のノルディック・ウォーク

主催：健康長寿の邑くんま
NPO 法人夢未来くんま

(社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員がガイドします

2020 日曜日・祭日 10月11日/18日
9月6日/22日 11月 1日/15日

浜松市
天竜区

in 熊
くんま

受付 午前9時30分 開始 午前10時 小学生以下 半額



参加予約承り中
各予約締切はイベント実施
3日前です!!




| | コース | 開催日 | プラン |
|-----|-----------|------------------|---------------------|
| 初級者 | 大地野コース | 9/22 10/18 11/15 | ベース プラン |
| | 黒滝コース | 9/6 11/1 | |
| 中級者 | ヒラシロ遺跡コース | 9/6 11/15 | アウトドア ランチ プラン |
| | 大栗安棚田コース | 9/22 10/11 10/18 | |
| | 神沢荒澤不動コース | 11/1 | |

ベースプラン 1,000円 (税込)

アウトドア・
ランチプラン 3,000円 (税込)

[限定10食]

参加費は当日受付でお支払いください。ポールのレンタルは無料です。
ベースプラン1,000円(税込)は保険料・ガイド料込みです。アウトドア・ランチプランは
保険料・ガイド料・屋外で季節の地元食材を使ったランチが付き3,000円(税込)です。

各コースの
ご案内はこちら



地元ジビエを使ったアウトドア・ランチ
※メニューは毎回変わります

秋のノルディック・ウォークin 熊くんま

参加予約承り中
各予約締切はイベント実施日3日前です。

2020

日曜、祝日

9月6日/22日

10月11日/18日

11月1日/15日

受付 午前9時30分 開始 午前10時

参加費 ベースプラン 1,000円(税込) アウトドアランチプラン 3,000円(税込) 小学生以下 **半額**

イベント当日の流れ

(1) 水車の里事務所横の広場に10時からプログラム開始

ベースプラン

アウトドアランチプラン

全員でウォーミングアップ

(2) 10:30 までに出発

ノルディック・ウォーキング

(3) コース途中で

アウトドアランチ

(4) 13:00 頃帰着

(5) 15:00 頃帰着

クーリングダウン

ノルディック・ウォーク本部事務所に移動

アフターケア・必要手続き後に解散

※当日変更する場合があります

参加前の確認事項

- 1: イベント実施日、クラス、プラン 2: 参加人数とメンバー氏名
- 3: 代表者の方の氏名と連絡先 4: イベント参加料金の合計
- 5: 予約はイベント開催予定日の3日前の13時が締め切りです。
- 6: 参加人数に変更がある場合はイベント開催前日までに、予約登録、事務局宛、お電話、お問い合わせにてご連絡ください。
- 7: 天候等なんらかの理由で中止の時は、2日前までに、事務局より代表者の方に電話もしくはメールにて連絡させていただきます。
- 8: 受付開始は9時30分です。お車は、くんま水車の里第4駐車場に駐車し、健康長寿の邑くんま事業本部事務所までおこしてください。
- 9: 受付時に参加料金のお支払いをしていただけます。また、保険料は参加料金に含まれます。
- 10: ポールレンタルが必要な方は、受付時にお申し出ください。
- 11: 着替えのスペースはありませんので、ウォーキングできる服装でご来場ください。タオルと飲み物も忘れずにご用意ください。
- 12: 受付終了後、水車の里事務所横の広場に移動し10:00 開始までお待ちいただけます。
- 13: 新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします。

会場のご案内

会場：静岡県浜松市天竜区熊 2100-1

【お車でお越しの方】

※新東名・浜松浜北 IC 経由でお越しください
カーナビでは、「浜松いなさIC～県道47号経由」で案内される場合がありますが、道幅が狭くオススメできません



申し込み方法

健康長寿の邑くんま ノルディック・ウォーク事務局

参加前の確認事項を確認の上、事務局まで電話・E-mail・HPよりお申し込みください

E-mail kunma@kunmakenkou.com TEL: 090-7956-3745

Web: <https://kunmakenkou.com> 予約締切はイベント実施 **3** 日前です

電話による予約受付時間は、平日のみ **9時～16時**です

