

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

森林浴に川のせせらぎ、ノルディック・ウォークで
くんまの自然と歴史を楽しみましょう！

浜松市
天竜区
in 熊
くんま

2022年9月～2022年11月

受付 午前9時00分

開始 午前9時15分

新コース

4 km



六郎沢コース

5 km



黒滝コース

リニューアル

4.6 km



大地野コース

5.8 km



熊平コース

4.3 km

水辺の里コース

8.5 km



大栗安棚田コース

6.8 km



たきん沢コース

7.5 km



ヒラシロ遺跡コース

9 km



神沢荒澤不動コース

※六郎沢コースの集合場所は「くんまホテルの里駐車場」となります。ご注意ください。
※星空のノルディック・ウォークを除くすべてのコースでベースプランとアウトドアランチプランが選べます。
※9/17六郎沢コースと11/12大栗安棚田コースはベースプランのみとなります。

日付	コース	
9/3 (土)	水辺の里コース	ヒラシロ遺跡コース
9/10 (土)	黒滝コース	たきん沢コース
9/17 (土)	*六郎沢コース	星空のノルディック・ウォーク
9/18 (日)	大地野コース	神沢荒澤不動コース
9/24 (土)	熊平コース	大栗安棚田コース
10/2 (日)	熊平コース	たきん沢コース
10/8 (土)	黒滝コース	ヒラシロ遺跡コース
10/9 (日)	水辺の里コース	神沢荒澤不動コース
10/15 (土)	*六郎沢コース	星空のノルディック・ウォーク
10/22 (土)	大地野コース	ヒラシロ遺跡コース
10/30 (日)	水辺の里コース	大栗安棚田コース
11/5 (土)	大地野コース	星空のノルディック・ウォーク
11/12 (土)	*六郎沢コース	大栗安棚田コース
11/20 (日)	黒滝コース	神沢荒澤不動コース
11/26 (土)	熊平コース	たきん沢コース
11/27 (日)	水辺の里コース	ヒラシロ遺跡コース



詳しくは裏面へ

詳しくは裏面へ

詳しくは裏面へ

地元ジビエを使ったアウトドア・ランチ



月替わり

※画像はイメージです。

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 [限定10食] (税込)

参加費は当日受付でお支払いください。小学生以下半額。ボ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・季節の地元食材を使ったランチが付いて3,000円(税込)です。



LINE公式アカウントで「友だち」募集中です！「友だち」限定イベントなどをご案内します。



ノルディック・ウォーク各コースの見どころや特徴、所要時間、高低差等のご案内をHPにて掲載しています。



秋のノルディック・ウォークin熊

参加予約承り中

イベント中止の場合は2日前までにご連絡します。
(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。

秋の体験イベントでくまを楽しもう！

- ▶ 9月24日(土) 草木染め
今年はマリーゴールドで染める予定です。
- ▶ 10月8日(土) 茶歌舞伎
いろいろなお茶を味わって当てる伝統的遊びです。
- ▶ 11月12日(土) 焼き芋会
サツマイモを掘って、焼き芋にして頬張るイベントです。



星空のノルディック・ウォーク

ノルディック・ウォークで観察場所まで歩き、星空案内人のガイドで夜の空を観察したり、スマホで月や星の撮影などを行う予定です。

- 集合・受付場所:ノルディック・ウォーク専用駐車場 ※ 大地野コースを歩きます。
- 開催時間:18時00分受付/18時15分開始(終了予定時間21時15分頃)
- 参加費:5,000円(税込み) ■ 募集人数:限定15名(小学生5年生以上 先着順)
- ※ 夜間の歩行が出来るような「ウォーキング用ヘッドライト」を必ずご持参下さい。
- ※ **開催時間が変更になりますので、ご注意ください。**詳細はHP等でご確認下さい。

イベント当日の流れ

水車の里事務所横の広場にて9時15分からプログラム開始

全員でウォーミングアップ&歩行練習

ベースプラン

アウトドアランチプラン

ノルディック・ウォーク

クールダウン

ノルディック・ウォーク本部事務所に移動

村田屋中庭にてアウトドアランチ

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、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: お子様(小学生以下)が参加される場合は、**事前にその人数をメールもしくは電話でご連絡をお願いします。**
- 6: ランチ予約は**3日前の16時**が締め切りです。
- 7: 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。
- 8: お車は「**ノルディック・ウォークinくま専用駐車場**」に駐車し、健康長寿の邑くま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。
- 10: ボ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9時15分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。**

イベントのキャンセルについて

天候等なんらかの理由で中止の場合は、2日前までに、事務局より予約代表者の方に電話もしくはメールにてご連絡します。またホームページやSNSでも中止のお知らせを致します。

会場のご案内



お車で
お越しの方

会場: 静岡県浜松市天竜区熊2100-1

※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

ノルディック・ウォークonデマンド 好評です！

サークル活動や企業の福利厚生などにもお薦めです



※お好きなコース&時間でイベント開催致します(平日でも対応可)。参加人数10名未満の場合は「1週間前」までに、10名以上の場合は「1ヶ月前」までにご連絡下さい。詳細については、メールやお電話でお気軽にお問い合わせ下さい。

※なお指導員のスケジュールにより御希望に添えない場合もありますのでご了承下さい。

お申し込み＆お問い合わせ

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。



健康長寿の邑くま
ノルディック・ウォーク事務局

Web: <https://kunmakenkou.com>
E-mail: kunma@kunmakenkou.com
TEL: 090-7956-3745

ランチ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。

最新情報を
チェック!

公式WEB



LINE公式アカウント



Instagram



Twitter



Facebook

