

ノルディック・ウォーク

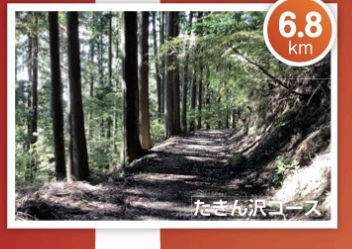
森林浴に川のせせらぎ、ノルディック・ウォークで
くんまの自然と歴史を楽しみましょう！

2022年12月～2023年4月

受付 午前9時00分

開始 午前9時15分

in 熊くんま



▼ イベント・スケジュールについての大切なお知らせ

- ※参加人数 5人以上でイベントを開催します。
- ※「六郎沢コース」の集合場所は「くんまホテルの里駐車場」になります。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に、「ベースプラン」と「アウトドアランチプラン」があります。

	日付	コース	
2022年 12月	12/3 (土)	大地野コース	神沢荒澤不動コース
	12/10 (土)	熊平コース	大栗安棚田コース
	12/18 (日)	水辺の里コース	ヒラシロ遺跡コース
2023年 1月	1/21 (土)	黒滝コース	大栗安棚田コース
	1/28 (土)	大地野コース	ヒラシロ遺跡コース
2023年 2月	2/11 (土)	水辺の里コース	神沢荒澤不動コース
	2/18 (土)	黒滝コース	大栗安棚田コース
2023年 3月	3/4 (土)	六郎沢コース	ヒラシロ遺跡コース
	3/11 (土)	大地野コース	星空のノルディック・ウォーク
	3/18 (土)	熊平コース	たきん沢コース
2023年 4月	4/8 (土)	星空のノルディック・ウォーク	
	4/15 (土)	六郎沢コース	たきん沢コース
	4/22 (土)	黒滝コース	神沢荒澤不動コース
	4/29 (土祝)	熊平コース	ヒラシロ遺跡コース

ガイドが
くんまの事を
説明しながら
歩きます



詳しくは裏面へ

詳しくは裏面へ

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。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。

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。

くんまのノルディック・ウォークの良い所

- ▶ ガイドがくんまの自然や歴史について、説明しながら歩きます。くんまを楽しみながら知る事が出来ます。
- ▶ 日本の棚田百選、平成の名水百選、天竜美林や日本一になった茶園など、山里くんまの生活に触れる事が出来ます。
- ▶ 溪流のせせらぎや森をわたる風、そしてたっぷりの森林浴に癒されながら歩いてみませんか？ 思いっきり深呼吸出来ます。

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。
- ※ 参加人数5名以上でイベント開催します。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



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> ランチ予約締切はイベント実施**3**日前です
E-mail: kunma@kunmakenkou.com 電話による予約受付時間は、
TEL: 090-7956-3745 **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

