

毎週土曜日 &  
第3日曜日開催

浜松市天竜区

主催：健康長寿の邑くんま  
NPO 法人夢未来くんま

# ノルディック・ウォーク

森林浴に歴史探訪と里山巡り

楽しみながら歩けば

身も心も元気に！

in 熊くんま

2023年10月~12月

受付 午前9時

開始

午前9時15分

新コース



4 km



5 km

リニューアル



4.6 km



5.8 km

4.3 km



8.5 km



6.8 km



7.5 km



9 km

★参加人数5人以上でイベントを開催します。ご予約お待ちしております！

	日付	全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
2023年 10月	10/7 (土)	大栗安棚田コース
	10/14 (土)	大地野コース
	10/15 (日)	水辺の里コース
	10/21 (土)	ヒラシロ遺跡コース
	10/28 (土)	神沢荒澤不動コース
2023年 11月	11/4 (土)	たきん沢コース(『森の再生事業』紹介と木の小鉢プレゼント) *
	11/11 (土)	黒滝コース
	11/18 (土)	大地野コース
	11/19 (日)	ヒラシロ遺跡コース
	11/25 (土)	熊平コース
2023年 12月	12/2 (土)	神沢荒澤不動コース
	12/9 (土)	ヒラシロ遺跡コース
	12/16 (土)	大栗安棚田コース
	12/17 (日)	たきん沢コース(『森の再生事業』紹介と木の小鉢プレゼント) *
	12/23 (土)	水辺の里コース

▼ベースプラン

初回の方      リピーターの方(2回目以降)

2,000円 / 1,500円 (税込)

▼アウトドア・ランチプラン

地元の食材を使ったランチ付

3,000円 [限定10食] (税込)

※小学生以下は半額です。参加費には保険料・ガイド料・ボール貸出料が含まれています。



※イメージ写真



デザート付き

地元ジビエや野菜を使った、おまかせランチ



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に掲載しています。



ここが  
オススメ

# 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。

ガイドがくまの自然や文化、歴史について説明しながら歩きます。くまを楽しみながら知る事が出来ます。

## 歴史探訪

秋葉街道や風来寺街道、そして信州街道が交差するくまは、宿場町として栄えました。古の街道には常夜灯や石仏などの史跡も数多く残っています。



渓流のせせらぎや森を渡る風、そして天竜美林の中を歩けば、たっぷりの森林浴に癒されます。思いっきり深呼吸してみませんか？

## 森林浴



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、里山くまの生活に触れる事が出来ます。

## 里山巡り



### イベント当日の流れ

水車の里事務所横の広場に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. 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。
2. ランチ予約は**3日前の12時**が締め切りです。
3. 参加人数に変更がある場合は、イベント開催前日の16時までメールもしくは電話でご連絡下さい。
4. 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越し下さい。「六郎沢コース」は「くまホテルの里駐車場」に駐車してその場で受付となります。
5. 受付時に参加費を現金にてお支払いをして頂きます。
7. ボールレンタルが必要な方は、受付時にお申し出下さい。
8. 着替えのスペースはありませんので、ウォーキング出来る服装でお越し下さい。タオルと飲み物も忘れずにご用意下さい。
9. 受付終了後、水車の里事務所横の広場に移動し、9時15分イベント開始までお待ち頂きます。

#### イベントのキャンセルについて

天候等ならぬ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 2100-1

★ 県道9号線の一部が通行止めになっています。カーナビではなく、「迂回路の着想に従って」お越しください。

※ カーナビで「浜松いなさIC～県道47号経由」が案内される場合もありますが、道幅が狭いので新東名・浜松浜北IC経由でお越しください。

### 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勧めです



※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ください。

### 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://kumakenkou.com>  
E-mail: [kunma@kumakenkou.com](mailto:kunma@kumakenkou.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

