

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

1月&2月はお休み
毎週土曜日 &
第3日曜日開催

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

2024年1月～3月 受付 午前9時 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

★2024年1月と2月のイベントはお休みします。3月から再開します。3月17日には特別イベントを開催します。その他にも季節を感じられるイベントの開催を予定していますので、LINE 公式アカウントの「友だち」になりましょう。

	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
2024年1月		<1月と2月のイベントについて> 県道9号線の迂回路の凍結が心配される事から、 イベントをお休みします。
2024年2月	2/18 (日)	道の駅くんま水車の里『大寒謝祭』に出店します！
2024年3月	3/2 (土)	黒滝コース
	3/9 (土)	水辺の里コース
	3/16 (土)	ヒラシロ遺跡コース
	3/17 (日)	<特別イベント> くんまパワースポット巡り* 静謐な神沢荒澤不動と異形の大ヒノキを訪れる特別イベント。 距離は約4km。集合場所は「北遠まい茸センター前」になります。 ※このイベントは、ベースプランのみとなります。
	3/23 (土)	神沢荒澤不動コース
	3/30 (土)	たきん沢コース(『森の力再生事業』紹介と木の小鉢プレゼント)*

▼ベースプラン

初回の方 2,000円 / リピーターの方(2回目以降) 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。



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

秋葉街道や鳳来寺街道、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。



溪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. 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時までに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。
「3/17 くまパワースポット巡り」は「北遠まい茸センター前」(天竜区神沢 1183-1)に駐車して下さい(幟旗が出ています)。
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. ポ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。

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

★ 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、「迂回路の看板に従って」お越しください。

※ カーナビで「浜松いなさIC～県道47号経由」が案内される場合がありますが、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！

好きなコースを好きな時に歩いてみませんか？



ご希望のコースを、ご希望の時間に歩いてみませんか？ 5人以内1回1万円(ポール貸出料、ガイド料、消費税込)で開催します。平日対応可能です。参加人数が6人以上の場合は、別途ご相談下さい。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

