

浜松市内 ノルディック・ウォーク教室・体験会 一覧

中央区						
教室名	M笑むP 船越公園 ノルディック・ウォーク 体験会	M笑むP 佐鳴湖 ノルディック・ウォーク 体験会	佐鳴湖 ノルディック・ウォーク 健歩会	四ツ池 ノルディック・ウォーク	花川運動公園 ノルディック・ウォーク	砂山銀座 サザンクロス商店街 朝市ノルディック・ ウォーク体験会
開催日時	第2・4月曜日 10:00～11:30	第1・3水曜日	毎週水曜日 9:30～11:30	火曜日	隔週日曜日	第1・3土曜日 (朝市開催時) 10:00～12:00
活動場所	船越公園	佐鳴湖公園&近郊	佐鳴湖公園時計台	四ツ池公園	花川運動公園	砂山銀座 サザンクロス商店街
代表者名	名和容子	武藤文美 名和容子	久嶋茂	足立幸子	鈴木孝尚	小山恵子
問い合わせ 連絡先	080-5169-1821 (武藤文美)	080-5169-1821 (武藤文美)	090-8540-6067 (久嶋茂)	090-3152-1285	090-8675-8977	090-7684-1171
参加費	300円(保険料込み) ※レンタルポール200円	300円(保険料込み) ※レンタルポール200円	無料 保険料別途	300円(共通回数券) ※レンタルポール200円 保険料別途	300円(保険料込み) ※レンタルポール200円	無料 ※レンタルポール200円
その他 備考	年2回お出かけノル ディック・ウォークがあり ます。	年2回お出かけノル ディック・ウォークがあり ます。	第1・3水曜日はお出か け活動をしています。 第5水曜日は佐鳴湖周 辺の地域活動に参加し ています。	Aクラス:第1・3火曜日 9:30～10:40 Bクラス:第2・4火曜日 10:00～11:10	学生無料	浜松街中をのんびり歩 きます。 初心者歓迎!



ぜひご覧ください!  
～浜松市公式ホームページ～

浜松市公式ホームページでは、  
ノルディック・ウォークの基本がわか  
る動画を公開しています。  
ボールの無料貸出(最長14日間)もし  
ています。  
詳細はこちら↓  
市HP「ノルディック・ウォーク」で検  
索



	中央区			浜名区			
教室名	浜名湖ガーデンパーク ノルディック・ウォーク 体験教室	M笑むP みどり～な ノルディック・ウォーク 体験会	M笑むP 石人の星 ノルディック・ウォーク 体験会	森林 ノルディック・ウォーク	森林Sunday ノルディック・ウォーク	M笑むP 美園中央公園 ノルディック・ウォーク 体験会	いなさ ノルディックくらぶ
開催日時	月2回 (隔週土日いずれか) 9:00～10:30	月5～6回 月曜日、木曜日 10:00～11:30	月2回 木曜日、土曜日 10:00～11:30	金曜日	第1・3日曜日 10:00～11:20	第1・2・3金曜日 10:00～11:30	月2回 指定月曜日 9:30～11:00
活動場所	浜名湖ガーデンパーク	緑化推進センター (みどり～な)	遠州灘海浜公園	浜北森林公園 バードピア	浜北森林公園 バードピア	美園中央公園	聖隷ケアセンター いなさ
代表者名	ノルディック・ウォーク 指導員有志の会 松浦伸行	武藤文美	村松和子 波多野睦子	足立幸子	足立幸子	伊達榮一 伊達也寸志	白木政幸
問い合わせ 連絡先	浜名湖ガーデンパーク 053-488-1500	080-5169-1821	080-5169-1821 (武藤文美)	090-3152-1285	090-3152-1285	080-5169-1821 (武藤文美)	090-3599-6605
参加費	無料 ※レンタルボール200円	300円(保険料込み) ※レンタルボール200円	300円(保険料込み) ※レンタルボール200円	300円(共通回数券) ※レンタルボール200円 保険料別途	300円(共通回数券) ※レンタルボール200円 保険料別途	300円(保険料込み) ※レンタルボール200円	300円(保険料込み) ※レンタルボール100円
その他 備考	どなたでも参加OK。 季節の植物を鑑賞しな がら気軽に集まって歩 く会です。	年2回お出かけノ ルディック・ウォークが あります。	年2回お出かけノ ルディック・ウォークが あります。	Aクラス第1・3金曜日 10:00～11:20 Bクラス第2・4金曜日 10:00～11:20		年2回お出かけノ ルディック・ウォークが あります。	毎月初めの開催日はロ コトレ教室を行った後 にウォーキング。 適宜にお出かけノ ルディック・ウォーク しています。

○お問い合わせは各連絡先へ直接ご連絡ください。

令和6年1月

浜松市 健康増進課  
TEL 053-453-6125