

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 みどり~な ノルディック・ウォーク 体験会	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 石人の星 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	花川運動公園 ノルディック・ウォーク	浜名湖ガーデンパーク ノルディック・ウォーク 体験教室
開催日時	月5~6回 月曜日、木曜日 10:00~11:30	第2・4月曜日 10:00~11:30	月2回 木曜日、土曜日 10:00~11:30	第1・3水曜日	毎週月・火・水・木曜日 9:30~11:30	第1・3日曜日 9:00~11:00	月2回 (隔週土曜日・日曜日 いずれか) 9:00~10:30
活動場所	緑化推進センター (みどり~な)	船越公園	遠州灘海浜公園	佐鳴湖公園&近郊	佐鳴湖公園時計台	花川運動公園	浜名湖ガーデンパーク
代表者名	武藤文美	名和容子 森田明宏	村松和子 波多野睦子	武藤文美 名和容子	久嶋茂	鈴木孝尚	ノルディック・ウォーク 指導員有志の会 松浦伸行
問い合わせ 連絡先	080-5169-1821	080-5169-1821 (武藤文美)	080-5169-1821 (武藤文美)	080-5169-1821 (武藤文美)	090-8540-6067 (久嶋茂)	090-8675-8977	浜名湖ガーデンパーク 053-488-1500
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	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 (保険は会で加入)	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。 広報はままつに活動日 掲載 子どもノルディック・ ウォーク体験会 8月7 日、11月23日 やらまいかノルディッ ク・ウォーク大会開催	年2回お出かけノル ディック・ウォークがあり ます。 やらまいかノルディッ ク・ウォーク大会開催	※活動日要確認 年2回お出かけノル ディック・ウォークがあり ます。 やらまいかノルディッ ク・ウォーク大会開催	年2回お出かけノル ディック・ウォークがあり ます。 やらまいかノルディッ ク・ウォーク大会開催	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。	集合は花川運動公園 南駐車場 8:40~8:55	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。



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	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	四ツ池 ノルディック・ウォーク 同好会	森林 ノルディック・ウォーク 同好会	Sunday ノルディック・ウォーク 同好会	モルック& 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	都田総合公園 NordicWalking
開催日時	第1・3土曜日 10:00～12:00 (朝市開催時)	月2回 第2・4火曜日 10:00～11:15	月2回 第2・4金曜日 10:00～11:20	月1回 第1日曜日 10:00～11:20	月1回 第1日曜日 13:15～15:00	第2・3・4金曜日 10:00～11:30	月2回 指定月曜日 9:30～11:00	不定期 隔週土曜日・日曜日 9:00～11:00 受付8:40～8:55
活動場所	砂山銀座 サザンクロス商店街	四ツ池公園	浜北森林公園 バードピア	浜北森林公園 P4駐車場	浜北森林公園 スポーツ広場	美園中央公園	聖隷ケアセンター いなさ	都田総合公園
代表者名	小山恵子	足立幸子	足立幸子	足立幸子	足立幸子	伊達榮一 伊達也寸志	白木政幸	宮路寛仁
問い合わせ 連絡先	090-7684-1171	090-3152-1285	090-3152-1285	090-3152-1285	090-3152-1285	080-5169-1821 (武藤文美)	090-3599-6605	090-7300-6099
参加費	無料 ※レンタルポール200円	半年12回(月2)コース 4000円 半年6回(月1)コース 2500円	半年12回(月2)コース 4000円 半年6回(月1)コース 2500円	半年6回(月1)コース 2500円	1回500円 (小学生含む親子で)	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100円	300円(保険料込み) ※レンタルポール200円
その他 備考	浜松街中をのんびり歩 きます。 初心者歓迎!	初参加は1回のみ300 円 入会は月2回もしくは月 1回を選択	初参加は1回のみ300 円 入会は月2回もしくは月 1回を選択	初参加は1回のみ300 円 継続は同好会費納入	参加条件:保護者がい る小学生	年2回お出かけノル ディック・ウォークがあり ます。 やらまいかノルディッ ク・ウォーク大会開催	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。 適宜近隣(引佐町や細 江町)にお出かけノル ディック・ウォークしてい ます。	運動強度はフィットネス レベル。開催日は園内 案内所前チラシ又は問 合せをお願いします。 初心者歓迎。

○お問い合わせは各連絡先へ直接ご連絡ください。

令和7年4月

浜松市 健康増進課
TEL 053-453-6125