

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	浜名湖ガーデンパーク ノルディック・ウォーク 体験教室	四ツ池 ノルディック・ウォーク 同好会
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 10:00～11:30	毎週月・火・水・木曜日 9:30～11:30	月2回 (隔週土曜日・日曜日 いずれか) 9:00～10:30	月2回 第2・4火曜日 10:00～11:30
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 (石人の星)	佐鳴湖公園 花見台駐車場	佐鳴湖公園時計台	浜名湖ガーデンパーク	四ツ池公園
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	久嶋茂	ノルディック・ウォーク 指導員有志の会 松浦伸行	足立幸子
問い合わせ 連絡先	080-5169-1821 (武藤文美)	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)	浜名湖ガーデンパーク 053-488-1500	090-3152-1285
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)	無料 ※レンタルポール200円	同好会費半年一括 月2回:4000円(保険料 込み) 月1回:2500円(保険料 込み)
その他 備考	広報はままつに活動日 掲載 みどりの夏祭り、落ち葉 祭りにて子どもノル ディック・ウォーク開催。	M笑むP 5会場共通ス タッフがお出迎え、気軽 にスタート 歩く事を楽しみましょう ～	M笑むP 5会場共通ス タッフがお出迎え、気軽 にスタート 歩く事を楽しみましょう ～	M笑むP 5会場共通ス タッフがお出迎え、気軽 にスタート 歩く事を楽しみましょう ～ (佐鳴湖1周は解散時間 が12時)	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。	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。	初回体験1回無料 半年毎の更新あり 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	花川運動公園 ノルディック・ウォーク	M笑むP 中央美園公園 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	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	森の ノルディック・ウォーク & モルック 同好会	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)	第1・3日曜日 9:00～11:00	第2・3・4金曜日 10:00～11:30	月2回 指定月曜日 9:30～11:15	月2回 第2・4金曜日 10:00～11:30	毎月 第1日曜日 10:00～11:30	毎月 第1日曜日 10:00～11:30	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	花川運動公園	中央美園公園	聖隷ケアセンター いなさ	浜北森林公園 バードピア	浜北森林公園 スポーツ広場	浜北森林公園 スポーツ広場	都田総合公園
代表者名	小山恵子	鈴木孝尚	伊達栄一	白木政幸	足立幸子	足立幸子	足立幸子	宮路寛仁
問い合わせ 連絡先	090-7684-1171	090-8675-8977	080-5169-1821 (武藤文美)	090-3599-6605	090-3152-1285	090-3152-1285	090-3152-1285	090-7300-6099
参加費	無料 ※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100円	同好会費半年一括 月2回:4000円(保険料 込み) 月1回:2500円(保険料 込み)	同好会費半年一括 2500円(保険料込み)	同好会費半年一括 2000円(保険料込み)	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!	集合は花川運動公園 南駐車場 8:40～8:55	M笑むP 5会場共通ス タッフがお出迎え、気軽 にスタート 歩く事を楽しみましょう ～	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、近隣におでかけ ウォーキングしていま す。	初回体験1回無料 半年毎の更新あり	初回体験1回無料 半年毎の更新あり	親と小学生対象	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8年5月

浜松市 健康増進課
TEL 053-453-6125

