



第11回

NORDIC WALK WALKING 大会 in 浜松



# 浜名湖ウォーク・フェスタ

いいかぜ～



※写真・イラストはイメージです。

## 2024年10月27日 日

## 浜名湖ガーデンパーク 8:30～9:30 受付 雨天決行

※出発式終了次第随時出発。荒天中止。天候等により予定を変更して行う場合あり。

### 初心者歓迎! 3コース 参加特典お楽しみ多数

井天島充実コース 15 km	村瀬中級コース 5 km	初心者園内コース 3 km
-------------------	-----------------	------------------

※ノルディック・ウォーク / ウォーキング / ペット同伴の参加OK。

事前 申込 1,000 円	当日 申込 2,000 円
------------------	------------------

※中学生以下無料。応募多数の場合は期日前でも締め切ります。※開花状況は気候等による。

講師代表  
レクチャーします!



内藤 寿子

### ノルディック・ウォークとは

2本のポールを持って歩くことで通常のウォーキングと比べ、肘や肩などの上半身が積極的に動いて大股になり、効果的な全身運動になります。また、エネルギー消費が約20%程高まり、膝腰の負担が軽減される理想の歩行法です。ポール貸し出し、レクチャーあり、是非お試しください。

### 日帰り温泉割引

主催：浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会

協力：浜松磐田信用金庫、遠州信用金庫、ひまわりファーム、こいで整形外科・皮膚科

協賛：(公社)浜松西法人会、カルビー株式会社、榎アーツ、よらっせ YUTO

後援：静岡県、湖西市、静岡県西部地域スポーツ産業振興協議会、(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟、浜名商工会、湖西市商工会、新居町商工会、柏原ほっと接骨院・鍼灸マッサージ院、中日新聞東海本社、静岡新聞社、静岡放送(株) 予定

### 申込方法 10月20日(日)まで

以下いずれかの方法で、スポーツエントリーまたは郵便振替にてお申し込みください。

#### ☑ スマホから

- ① スマホでQRスキャン
- ② スポーツエントリーから申込



#### ☑ インターネットから

- ① 浜名湖ウォーク・フェスタ2024 検索
- ② スポーツエントリーから申込

<https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/96483>

浜名湖ウォークフェスタ2024 🔍 検索

スポーツエントリー

#### ☑ 郵便局から

- ① 青梓票 払込取扱票記入

00890-3-184764

浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会

● 代表者の住所氏名電話番号

● 参加者名 (一人ずつ全員分)

● 参加者年齢 (一人ずつ全員分)

● 参加コース (一人ずつ全員分)

● 金額 (参加費合計)

② ATM または窓口で代金お支払

※ 振替手数料、システム利用料等、各種手数料は別途ご負担願います



### 浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会

〒431-0421 静岡県湖西市新所3

羽立工業株式会社内

<http://www.hamanakowalk.com>

## 053-578-1501

平日午前9:00～午後17:00 担当：内藤