

# はじめての方でも安心！ ノルディック・ウォーク

～2本のポールをつかう全身有酸素運動～

2026年 2月25日 水

☂雨の場合は中央体育館内で行います。

時間

09：30～12：00（受付9:10～）

集合場所

駿府城R&Rステーション

定員

20名（18歳以上、4km程度歩ける方）

参加費

500円（レンタルポール希望者は別途500円）

申込方法

HP又は電話（2/2(月)9時～申込順）

※2/12（木）は休館日の為、電話が不通となります。



駿府城R&Rステーションを出発し  
駿府城公園～歴史博物館～青葉通り～七間町通りなどを  
ノルディック・ウォークで散策します。  
ポールの持ち方や歩く姿勢を教えてくれるので初心者の方でも  
安心してご参加いただけます。  
全日本ノルディック・ウォーク連盟の公認指導員が丁寧に指導  
します！

詳しくはHPをご覧ください。

<https://s-machi.net>



お問い合わせ

静岡市まちづくり公社

☎ 054-270-8991（水曜日除く 9:00～18:00）

指定管理者：スポーツまちづくり共同事業体

公益財団法人静岡市スポーツ協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社



する/みる/ささえる/

SHIZUOKA SPORTS in LIFE