

# 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~)

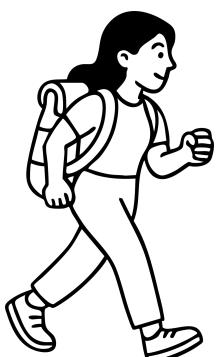
集合場所 駿府城R&Rステーション

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！さざえる！  
SHIZUOKA SPORTS in LIFE