

浜松市天竜区

はままつ健幸クラブ

主催：健康長寿の邑くんま
特別認定 NPO 法人 新

ノルディック・ウォーク

森林浴に歴史探訪と里山巡り

楽しみながら歩けば

身も心も元気に！

in 熊くま

2026年4月～6月 受付 午前9時 開始 午前9時15分



※4月～6月は月3回の開催になります。参加者2名からイベント開催します。

★が付いた日のコースは、アウトドア・ランチプランがあります。

2026年 4月	4/4 (土)	熊平コース
	4/11 (土)	黒滝コース
	4/25 (土)	★パワースポット巡り (集合場所がくまホテルの駐車場になります) ※ ▶今回は六郎沢コースで人気のアウトドア・ランチ付きのプランのみとなります。 見逃しの良い日で、ちょっと贅沢なランチはいいのではないでしょうか？
2026年 5月	5/2 (土)	★六郎沢コース (集合場所がくまホテルの駐車場になります) ※
	5/9 (土)	黒滝コース
	5/17 (日)	ヒラシロ遺跡コース
	5/24 (日)	熊宿場フェス 一日限定の宿場町が出現するレトロなフェス！ 一日商店街 出店多数！ ワークショップ 子どもの遊び場 くまの物 etc  会場：道の駅くま水車ふる里周辺 公式 Instagram
	6/20 (土)	水辺の里コース
2026年 6月	6/21 (日)	大栗安棚田コース
	6/27 (土)	★六郎沢コース (集合場所がくまホテルの駐車場になります) ※

▼ベースプラン

初回の方 リピーターの方(2回目以降)

2,000円 / 1,500円 (税込)

▼アウトドア・ランチプラン

地元の食材を使ったランチ付

3,000円 (税込) (限定10食)

※小学生以下は半額です。参加費には保険料・ガイド料・ポール貸出料が含まれています。



人気! 地元産野菜と旬を使ったアウトドアランチ



デザート付き

友達ら限定のイベント情報も!

簡単参加!



LINE公式アカウントで「友だち」募集中です! 「友だち」限定イベントなどをご案内します。



ここが
オススメ

ノルディック・ウォークin熊

参加予約承り中

イベント中止の場合は2日前までにご連絡します。
(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員がガイドします。

ガイドがくまの自然や文化、歴史について説明しながら歩きます。楽しみながらくまを知る事が出来ます。

歴史探訪

秋葉街道や風来寺街道、そして信州街道が交差するくまは、宿場町として栄えました。古の街道には常夜灯や石仏などの史跡も数多く残っています。



溪流のせせらぎや森を渡る風、そして天竜美林の中を歩けば、たっぷりの森林浴に癒されます。思いっきり深呼吸してみませんか？

森林浴



日本の樹田百選、平成の名水百選、天竜美林や日本一になった茶園など、里山くまの生活に触れる事が出来ます。

里山巡り



イベント当日の流れ

水車の里事務所横の広場にて9時15分からプログラム開始

全員でウォーミングアップ&歩行練習

ベースプラン

アウトドアランチプラン

ノルディック・ウォーク

クールダウン

ノルディック・ウォーク本部事務所へ移動

村田屋中庭にてアウトドアランチ

アフターケア・必要手続き後に解散

※当日変更する場合があります

参加前の確認事項

1. お子様(小学生以下)が参加される場合は、事前にその人数をメールもしくは電話でご連絡をお願いします。
2. ランチ予約は**3日前の12時**が締め切りです。
3. 参加人数に変更がある場合は、イベント開催前日の16時までにメールもしくは電話でご連絡下さい。
4. お車は「ノルディック・ウォークinくま専用駐車場」に駐車し、健康長寿の邑くま本部事務所までお越し下さい。「六郎沢コース」は「くまホテルの里駐車場」に駐車してその場で受付となります。
5. 受付時に参加費を現金にてお支払いをして頂きます。
7. ボールレンタルが必要な方は、受付時にお申し出下さい。
8. 着替えのスペースはありませんので、ウォーキング出来る服装でお越し下さい。タオルと飲み物も忘れずにご用意下さい。
9. 受付終了後、水車の里事務所横の広場に移動し、9時15分イベント開始までお待ち頂きます。

イベントのキャンセルについて

天候等ならんかの理由で中止の場合は、2日前までに、事務局より予約代表者の方に電話もしくはメールにてご連絡します。

会場のご案内



お車で
お越しの方

※カーナビで「浜松いなさIC→県道47号経由」が案内される場合もありますが、道幅が狭いので新東名・浜松浜北IC経由でお越しください。

ノルディック・ウォーク on デマンド 好評です！

好きなコースを好きな時に歩いてみませんか？



ご希望のコースを、ご希望の時間に歩いてみませんか？ 5人まで1回1万円(ボール貸出料、ガイド料、消費税込)で開催します。平日対応可能です。参加人数が6人以上の場合は、別途ご相談下さい。詳細についてはメールやお電話でお気軽にお問い合わせ下さい。

歩いて、記録して、ポイントをゲット！
はままつ健幸クラブ

「ノルディック・ウォークinくま」は、はままつ健幸クラブのポイント付与イベントです。参加して頂くと、健康ポイント100pをゲットする事が出来ます。

詳細はこちらのQRコードから



お申し込み＆お問い合わせ

参加前の確認事項を確認の上、事務局まで電話・E-mail・HPよりお申し込みください。



健康長寿の邑くま
ノルディック・ウォーク事務局

▼メールアドレス変更になりました。
Email: kou.kunma@circus.ocn.ne.jp
Tel: 090-7956-3745

ランチ予約締切はイベント実施**3日前**です
電話による予約受付時間は、
平日のみ9時～16時です。

最新情報を
チェック!

公式WEB



LINE公式アカウント



Instagram



X (旧 Twitter)



Facebook

