

浜松市天竜区

はままつ健幸クラブ

主催：健康長寿の国ぐんま
特例認定 NPO 法人 耕

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1月～3月

受付

午前9時

開始

午前9時15分



★1月～3月は冬期のため、変則開催となります。 ※参加者2名からイベント開催します。

2026年 1月	1/24 (土)	大地野コース
	1/25 (日)	コグマルシェ @リトルベアカフェ
2026年 2月	2/15 (日)	道の駅ぐんま水車の里 『大寒謝祭』に出店！
	2/21 (土)	水辺の里コース
2026年 3月	3/14 (土)	水辺の里コース
	3/21 (土)	たきん沢コース 『森の力再生事業』の紹介と木の小鉢プレゼント ※ミツマタの花が観られます。
	3/22 (日)	コグマルシェ @リトルベアカフェ
	3/28 (土)	神沢荒澤不動コース ※ミツマタの花が観られます。

▼ベースプラン ※1月～3月はベースプランのみの開催となります。

初回の方

リピーターの方(2回目以降)

※小学生以下は半額です。

2,000円 / 1,500円 (税込)

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。



「友だち」募集中！

LINE 公式アカウントで「友だち」になると、限定イベントや地域のお知らせなど、楽しい情報をお送りします。



ノルディック・ウォーク各コースの見どころや特徴、所要時間、高低差等のご案内をHPに掲載しています。



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

秋葉街道や鳳来寺街道、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。



渓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



日本の棚田百選、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に移動

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. ポ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

天候等なんら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(ポール貸出料、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

