



# 富士山の麓ノルディック・ウォーク!!

## ～秩父宮記念公園周辺 歴史散策コース～

- ◎公認指導員&歴史ガイド
  - ◎専用ポール
  - ◎温泉入浴
  - ◎秩父宮記念公園入園
- 付!!**



秩父宮記念公園周辺:4月中旬



ノルディック・ウォーク講習



秩父宮記念公園内 母屋と枝垂桜



こてんば市温泉会館



秩父宮記念公園周辺:11月下旬

☆お客様、旅行社様に喜ばれるポイント☆

- ①(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員&歴史ガイド
  - ・公認指導員が歩く前に講習を行いますので、本格的なノルディック・ウォークを体験することができます。
  - ・現地に精通した現地の歴史ガイドが付くことで、説明を聞きながら楽しくご参加いただくことができます。
- ②ノルディック専用ポールを無料でレンタル、手ぶらで楽チン(30名分※事前予約制)
  - ・専用ポールをお持ちでない方でも、安心してご参加いただくことができます。
- ③秩父宮記念公園入園、温泉入浴付!
  - ・四季折々の草花をご覧いただき、ウォーキングで疲れた体を源泉100%の温泉で癒し、お客様の満足度を高めます。
  - ・面倒な施設予約手配を一括で承ります。
- ④手数料10%お支払します! ※お弁当も手数料を同額お支払いします。(別途手配)

### ノルディック・ウォーク～レギュラープラン～ ⇒バス …徒歩

**オススメ時期:4月中旬(桜)・6月中旬～7月初旬(あじさい)・11月下旬(紅葉)**

お一人様2,200円～  
(NET 1,980円～)

◆行程:各地 ⇒ 秩父宮記念公園 ※ノルディック・ウォーク講習…東山湖…東山旧岸邸・とらや工房前  
…こてんば市温泉会館 ⇒各地 ※東山旧岸邸・とらや工房の立寄りはありません。

【概要】○歩行距離:約3km ○所要時間:約3時間(講習・入園・入浴時間含む)  
 ○高低差:約100m ○対象:初級者 ○ガイド:ボランティアガイド  
 ○講師:(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

☆ユニットプランには『講師・現地ガイド・ポール・施設入園料/入館料・ウォーキングマップ』が含まれております。  
※別途、昼食(お弁当:600円～)の手配を承ります。

※上記プラン以外にも、ロングプラン(所要時間:約4時間半、歩行距離:約7km)もあります。【同料金で変更可】

その他のユニットプラン等、ご要望ございましたらお問い合わせ下さい。現地手配承ります。

【お問合せ】: 御殿場総合サービス株式会社 営業・旅行事業課  
 〒412-0045 静岡県御殿場市川島田1446-24 電話:0550-88-5771 / FAX:0550-88-5773



富士山みくりやの旅。

## 富士山の麓でノルディック・ウォーク!! ～秩父宮記念公園周辺 歴史散策コース～

◎公認指導員&歴史ガイド  
◎専用ポール◎温泉入浴 付!!  
◎秩父宮記念公園入園

### ノルディック・ウォークとは?

ノルディック・ウォークは、2本のポールを使って歩く、運動効果の高いエクササイズの一つで、どなたでも楽しむことができるスポーツレクリエーションです。

歴史文化あふれ、富士山の眺望が抜群の御殿場オスメスポットで歩いてみませんか。

ポールはレンタル(無料)しますので、手ぶらでご参加いただけます。

お一人様 2,200円～  
(NET 1,980円～)

#### 【ノルディックウォーキングのイイトコロ】

- 1.ポールを使うことで、上半身も動くため、全身の90%の筋肉を使うことになります。  
このため、血液循環も良くなり、使用エネルギー量が増え、通常のウォーキングより高いエクササイズ効果が得られます。
- 2.フォームも様々で、若い方からスポーツが苦手な方や年配の方まで、その方にあったフォームで行うことができます。

#### ○持ち物、服装など

- ・履きなれた歩きやすい靴と、ウォーキングできる服装。
- ・荷物は両手が空くようなリュックやウエストポーチ。
- ・ノルディック専用ポール(登山用、スキー用とは違います)はレンタルいたします。(限定30本)



本プランは、歴史文化あふれる御殿場市東山地区の秩父宮記念公園周辺を(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員と観光ガイドと一緒に歩くので、世界遺産富士山を眺めながら四季折々の草花や歴史を学び、さらに健康増進にも配慮したプランです。

秩父宮記念公園入園付きの上、ウォーキング後は、「美肌の湯」として人気の源泉100%「ごてんば市温泉会館」に入浴して疲れた体を癒していただくことができます。

※公認指導員は予約状況により、事前講習のみの対応となる場合があります。

### オススメ時期:4月中旬(桜)・6月中旬～7月初旬(あじさい)・11月下旬(紅葉)

#### ☆こんな方におすすめ☆

- ・スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい方
- ・これからウォーキングをはじめようと思っている方
- ・メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病を指摘されている方
- ・シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい方
- ・高齢で体力に自信のない人や腰痛・ひざ痛・股関節痛があり、通常の歩行が困難で悩んでいる方

旅行社様には、手数料10%をお支払いいたします!  
お客様には、通常のウォーキングにノルディックという付加価値を付け、満足度を高めます!

※上記以外にも、富士山五合目周辺ハイキングプランをご用意しております。お気軽にお問い合わせください。

◆お問合せ:御殿場総合サービス株式会社 旅行事業課(手配):寺西・立道

〒412-0045 静岡県御殿場市川島田 1446-24 電話:0550-88-5771 / FAX:0550-88-5773