

ノルディックで歩こう!

「19のまちをあるこう」認定大会

ノルディック
ポール 無料貸出

青谷しおかぜウォーク

青谷町の漁港で潮風を感じよう!



※この写真は2019年5月19日の智頭でのイベントのものです。



参加者全員に『お楽しみ』あります!

ノルディック・ウォーク
体全体の筋肉の90%を使う全身運動です。
カロリー消費が高く、ダイエットにおすすめ。
また足や腰の負担も少ないので誰でも気軽に楽しめます。

2019.11.17(日)

小雨決行 9:00~9:25受付
9:30開会式、終了後スタート

【集合】 青谷町総合支所 (鳥取市青谷町 667)

【コース】 漁港・長尾鼻灯台・青谷町内等を歩く 約8km 一部変更の可能性あり。ご了承ください。

【参加費】 500円/保険料含む 【定員】 100名

【申込方法】 〆切は11月11日(月)。FAXにて。定例会等でｲﾝﾌｫｰﾏｰに手渡しでも可。〆切を過ぎると、緊急時の変更など重要な情報を得ることが出来なくなります。

申込み・問合せ 本業務への支障を考え、対応はFAXのみとしています。

全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県東部推進委員会

0857-30-7390 徳吉薬局福祉事業部内



◀Homepage

Facebook▶



R01 青谷しおかぜウォーク 申込書 こちらをご記入のうえ、FAX 又は 切り取ってご持参下さい。

氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無

【主催】 全日本ノルディック・ウォーク連盟鳥取県東部推進委員会

【後援】 徳吉薬局福祉事業部