

ノルディック・ウォーク ひの

～日野川の清流と、せせらぎを聞きながらのウォークですとりっぽ(歩)を使って



2本のポールを使うことで、ウォーキングに比べ運動効果とエネルギーの消費3割アップ!

足腰の負担軽減、転倒抑止、肩こり解消、ダイエット効果、体力増強、健康管理、リハビリなどすべての人に有益なノルディック・ウォークに貴方も・・・



- 【とき】 2014年6月15日(日) 9時受付
9時30分～12時ごろ(雨天決行)
- 【ところ】 日野郡日野町下榎1183
日野町交流センター **リバーサイドひの**
0859-77-0333

- 【参加費】 ¥500- (保険代も含む)
小学生以下無料 ポール貸し出し料¥500-
- 【コース】 Aコース 8k Bコース 4km

- 【参加者特典】 リバーサイドひの 入浴券
- 【申し込み】 電話、FAX、メール等で西部支部まで。
- 【締切】 6月10日(火) (料金は当日)

- 【申し込み先】 電話、FAX、メール等で全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県西部支部まで
全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県西部支部
米子市富士見町2-149 よなご山荘内
TEL 0859-32-3601 FAX 0859-32-3618 e-mail sousan@orange.ocn.ne.jp

主催：全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県西部支部
後援：日野町 日野町教育委員会 リバーサイドひの 奥日野ガイド倶楽部

.....切り取り線.....

ひの参加申込書

ふりがな
 氏名 _____ 年齢 _____ 才
 〒
 住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B 【ポール】 借りる 借りない
 昼弁当 (500円) 注文する 注文しない