

ウォーキングクラブ未来例会

三朝町・ホテルナイトウォーク

開催日 **6月17日(土)**

集合時間 **17時45分**

集合場所 **三朝町ふるさと健康むら(鳥取県東伯郡三朝町横手15-1)**

ウォークスタート**18時**

ゴール予定 **20時30分頃**

- ・19のまちを歩こう認定大会
- ・IVV(国際市民スポーツ連盟)認定大会

参加費 **会員・高校生以下無料、一般200円(保険料等込み)**

持ち物 **飲み物、雨具、懐中電灯、反射材他**

距離 **10K**

コース

ふるさと健康むら⇒大瀬⇒三朝町役場⇒温泉病院前⇒恋谷橋⇒砂原⇒株湯

トイレ

列詰め・トイレ

トイレ

花屋別館前⇒温泉街⇒観光案内所⇒ふるさと健康むら

トイレ

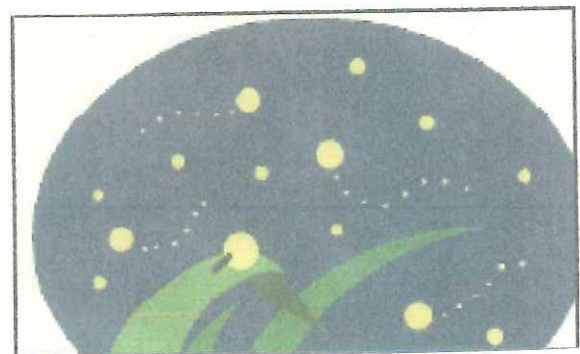
トイレ

ウォークコース後半にホテルがたくさん見られるはず！！

【元気で楽しく、ウォーキングをするために】

脱水症・熱中症・熱射病にならないにしましょう！

- ・健康状況を毎日チェック
- ・熱中症は炎天下だけではない
- ・水だけでなく塩分も補給



次回のウォーキングクラブ未来例会案内

7/15(土) 八頭町・竹林船岡へ

集合場所・時間 **船岡竹林公園・8時45分** 距離**12K、ショートコース有り**

