



迫力の絶景を堪能しよう!

# ノルディックで歩こう! 殿ダム一周 ウォーク



昨年開放された  
殿ダムをウォーキング!



## ノルディック・ウォーク

体全体の筋肉の90%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、膝の負担も少ないので誰でも気軽に楽しめます。

# 2013.5.26(日) 9:00受付 9:30開会/10:00スタート

※〆切は5月17日(金)まで。お早めに。

【場所】楠城(なわしろ)ふるさと広場 (鳥取県鳥取市国府町)

【コース】約7km/広場⇒拾石トンネル⇒殿ダム  
⇒山崎城址⇒市道楠城山崎線⇒広場

【参加費】500円/保険料含む 【小雨決行】雨具持参

【定員】100名 【申込方法】下記問合せ先へ電話又はFAX



参加者全員に  
雨滝豆腐  
プレゼント!

※写真はイメージです。

### 会場の場所

鳥取国府岩美線を国府方向へ。殿トンネル、拾石トンネルを超えてしばらく直進すると、右側に水車のある芝生広場が見えます。

### 公共交通機関のご案内

鳥取駅8時40分発 中河原線 大石経由 雨滝行。『楠城(なわしろ)』で下車。お帰りのお昼の運行本数は少ないのでご注意ください。イベント終了時刻は12時の予定です。

申込み  
問合せ **TEL 0857-25-4666**  
(株)ウィードメディカル / 月~金 9時~17時

ノルディック  
ポール 無料貸出



FAXの場合は、こちらをご記入の上、ご送信お願いいたします。FAX番号 0857-25-4668

氏名	年齢	性別	住所	電話	ノルディックポール レンタル希望	有・無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ノルディックポール レンタル希望	有・無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ノルディックポール 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】(株)ウィードメディカル