

# 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認コース 全国第1号認定記念 ノルディック・ウォーク大会

鳥取県の東郷湖を巡る道が  
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認コースに認定されました！  
【全国  
第1号!!】

**1** ウォーキングステーション  
**W.S.が  
4か所あるよ!**  
WSが最低3か所あることが条件なのですが、  
「東郷湖を巡る道」コースには4か所あります。  
また、4か所すべてでノルディックポールの貸  
出しをしています。



**3** 定期的に  
講習を  
してるよ!  
Café ippoにはインストラクターが常駐してい  
るので、いつでも講習が受けられますよ!  
もちろんノルディックポールの貸出しもOK!  
Café ippo

●営業時間 11:00～19:00(水曜日定休)  
●所在地 鳥取県東伯郡湯梨浜町南谷573  
●TEL 0858-35-6161  
●E-mail cafeippo@gmail.com

ノルディック・ウォーク  
プロモーション番号に掲載されました

**足湯**  
東郷湖を歩く楽しみの一つが「足湯」  
体熱、湖風に「有泉の湯」「湯  
舟の湯」「湯比野の湯」など7箇所  
の湯が設けられており、足湯の湯  
船がゆられており、足湯の景色が異  
なるので、それぞれ、足湯を体験でき  
るのが特徴で、初夏も足湯を体験でき  
るのも東郷湖ならでは。



① 東郷湖遊覧付き  
半周ウォーク (8km)

② 東郷湖  
半周ウォーク (6km)

③ 東郷湖  
一周ウォーク (12km)

Walking Resort

**2013.7.28 SUN**

15:15>> 受付開始  
16:15>> スタート / 雨天決行

集合：Café ippo ウォーキングステーション (ハワイ夢広場隣り / 無料駐車場あり)  
参加費：①コース 1,200円 (遊覧船代、温泉入浴券、Café ippo クーポン券、参加記念タオル)  
②③コース 700円 (温泉入浴券、Café ippo クーポン券、参加記念タオル)  
※高校生以下無料 (Café ippo クーポン券、タオル)

申込方法：下記問合せ先へ電話、または裏面記入欄を FAX にて送信。メールも OK! >>civic@npo-mirai.net  
参加資格：誰でも参加 OK! 小学生以下は保護者同伴。

**無料貸出** | ノルディック  
ポールあります。

\*当日は歩きやすい格好でお越しください。雨天の場合は雨具のご用意をお願いします。

申込み  
問合せ **Tel 0858-24-5725** NPO 法人未来 当日参加

コース途中で  
足湯もあります。

ノルディック・ウォーク以外にも楽しめる!

19の町をあるこう  
認定大会  
・19の町をあるこう認定大会  
・とりっぽ認定コース



# 2013.7.28 SUN

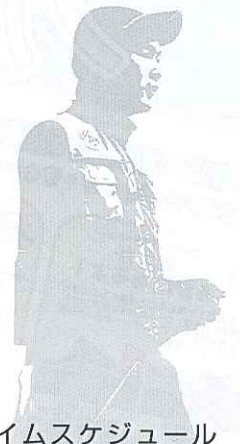
15:15>> 受付開始  
16:15>> スタート / 雨天決行

開催地 ▶ Café ippo ウォーキングステーション (ハワイ夢広場となり) | TEL 0858-35-6161



鳥取県中部では、たくさんの病院でノルディック・ウォークの導入が進んでおり、全国的にもノルディック・ウォークの先進地です。

6月15・16日に開催されましたSUN-IN 未来ウォーク大会におきまして、全日本ノルディック・ウォーク連盟より「東郷湖を巡る道」が連盟公認コース・全国第1号に認定されましたことを記念して開催します。



## TIME SCHEDULE タイムスケジュール

15:15 ~ 受付

集合場所

**Café ippo ウォーキングステーション**  
東伯郡湯梨浜町南谷 573 ハワイ夢広場となり  
TEL 0858-35-6161

16:00 ~ 開会式

16:15 ~ スタート

**WS** ウォーキングステーション

コース

①コース (8km)

【東郷湖遊覧付き 半周ウォーク】

**WS** はわい温泉までウォーク (2km)  
→遊覧船に乗り東郷湖を遊覧 (30分) →燕趙園で降船後、園内を観賞 → **WS** 龍鳳閣より左回りでウォーク → **WS** Café ippo ゴール (6km)

②コース (6km)

【東郷湖 半周ウォーク】

バスで **WS** 龍鳳閣まで移動 → **WS** 龍鳳閣をスタートして左回りでウォーク → **WS** Café ippo ゴール (6km)

③コース (12km)

【東郷湖 1周ウォーク】

**WS** Café ippo からスタート → 左回りでウォークして1周してゴール (12km)

### 最近注目の ノルディック・ウォークとは？

ヨーロッパは北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキング。

1900年代後半からはその手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

こんな人におススメ！

- ・スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- ・これからウォーキングをはじめようと思っている人
- ・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人
- ・シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
- ・ご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人
- ・リハビリ・介護予防・転倒予防の一環として活用を検討している専門職の人
- ・スポーツ選手の体力維持・強化トレーニングを探している人

申込み・問合せ

NPO法人 未来  
TEL0858-24-5725

FAX でのお申し込みは、  
必要事項をご記入のうえ、  
ご送信お願いいたします。

Fax : 0858-27-0101

参加コース	氏名	年齢	性別	参加コース	氏名	年齢	性別
A・B・C			男・女	A・B・C			男・女
A・B・C			男・女	A・B・C			男・女

代表者	コース	A・B・C	氏名	電話
	住所	〒		

主催：NPO法人未来 / 湯梨浜町 / 全日本ノルディック・ウォーク連盟鳥取県支部

共催：湯梨浜町商工会 / はわい温泉・東郷温泉旅館組合 / (一財) ゆりはま温泉公社 / (一財) 鳥取県観光事業団 協賛：ミズノ株式会社 / 望湖楼