

ノルディック・ウォーク さかいみなと

～台場公園から水木しげるロード、境水道沿いを巡る～

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】 2013年9月28日(土) 9時受付 9時30分～12時ごろ(雨天決行)

【ところ】 境港市台場公園 駐車場有

【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 8km (台場公園～水木しげるロード～境水道沿い～境港魚市場周辺～台場公園)
Bコース 4km (台場公園～水木しげるロード～境水道沿い～台場公園)

【申し込み】 電話、FAX、メール等で西部支部まで。

【締切】 9月25日(水) (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：境港市 境港市教育委員会 山陰中央新報社 BSS山陰放送 新日本海新聞社 中海テレビ放送

.....切り取り線.....

参加申込書

氏名 _____ 年齢 _____ 才

〒 _____
住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B 【ポール】 借りる 借りない