

ノルディックで歩こう! 第2回

# 白うさぎウォーク

潮風感じる神話の地を  
さっそうと歩こう!



ノルディック・ウォーク

体全体の筋肉の90%  
を使う全身運動です。  
カロリー消費が高く、  
ダイエットにおすすめ。  
また足や腰の負担も少  
ないので誰でも気軽に  
楽しめます。



2013. 10.5 (土) 9:00受付/9:30開会  
10:00スタート/小雨決行

【集 合】鳥取県立福祉人材研修センター（鳥取市伏野 1729-5）

【コース】約8 km/センター⇒白兎神社⇒白兎海岸通り⇒センター

【参加費】500円/保険料含む 【定 員】150名

【申込方法】×切は9月30日(月)。FAX又は直接ご持参下さい。

ご持参頂く場合は月～金曜日の9時～17時にウィードメディカルまで。  
定例会等でインストラクターに渡して下さってもかまいません。

福祉用具フェア  
同時開催中!  
こちらぜひ  
ご覧下さい。

申し込み・問い合わせ

FAX 0857-25-4668

(株)ウィードメディカル  
鳥取市商栄町115-1

ノルディック  
ポール 無料貸出

ポールの販売も行なっています。



第2回白うさぎウォーク申込書

こちらをご記入のうえ、FAX 又は 切り取ってご持参下さい。

氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	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

山陰海岸ジオパーク推進協議会