

ノルディック・ウォーク こうふ

~象山登山、烏ヶ山を眺め芝生広場、自然学習広場を歩く 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10月19日(土) 9時受付 9時30分~12時ごろ(雨天決行)
- 【ところ】 日野郡江府町鏡ヶ成、休暇村奥大山の前の広場に集合
- 【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】 AJ-ス 6.5km (眺望抜群の象山に登山して、降りてBコースを歩きます)
BJ-ス 3.7km (烏ヶ山、象山を眺め、芝生広場、キャプ場、自然学習歩道などを歩きます)
- 【申し込み】 電話、FAX、メール等で西部支部まで。
- 【締切】 10月16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：江府町・江府町教育委員会・休暇村奥大山・その他マスコミ

..... 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