

# 第17回大会

# さくらウォーキング

～ さくらのまち “なんぶ” ウキウキ気分で歩かいた～



とき 平成26年4月12日(土)  
ところ まごころ市 駐車場

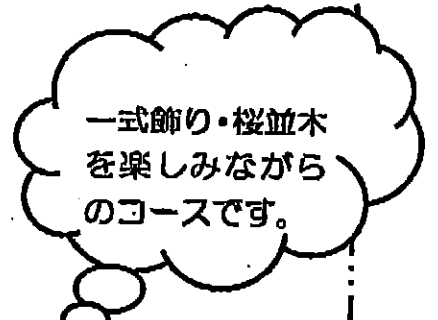
(南部町法勝寺332-1 総合福祉センターしあわせ向側)

●受付 開会式終了まで(事前の申込みは必要ありません)  
☆参加料 無料☆

●開会式 午前9時00分～

- (1) 開会
- (2) あいさつ
- (3) 準備体操・ウォーキング指導

松田 万里(健康運動指導士)さんによるウォーキング指導  
※準備体操の終了後、各コース別のスタートになります



一式飾り・桜並木  
を楽しみながら  
のコースです。



- |            |      |
|------------|------|
| ① プロコース    | 10km |
| ② レギュラーコース | 6km  |
| ③ ファミリーコース | 3km  |

(コース案内図は、裏面をご覧ください。)

健康管理は自己管理、交通事故等に気をつけて

楽しく、自分のペースでウォーキング!

主催 南部町歩こう会  
後援 南部町、南部町社会福祉協議会、南部町観光協会  
協賛 鳥取県国民健康保険団体連合会、株式会社 緑水園  
お問合せ 南部町健康福祉課【電話66-5524】

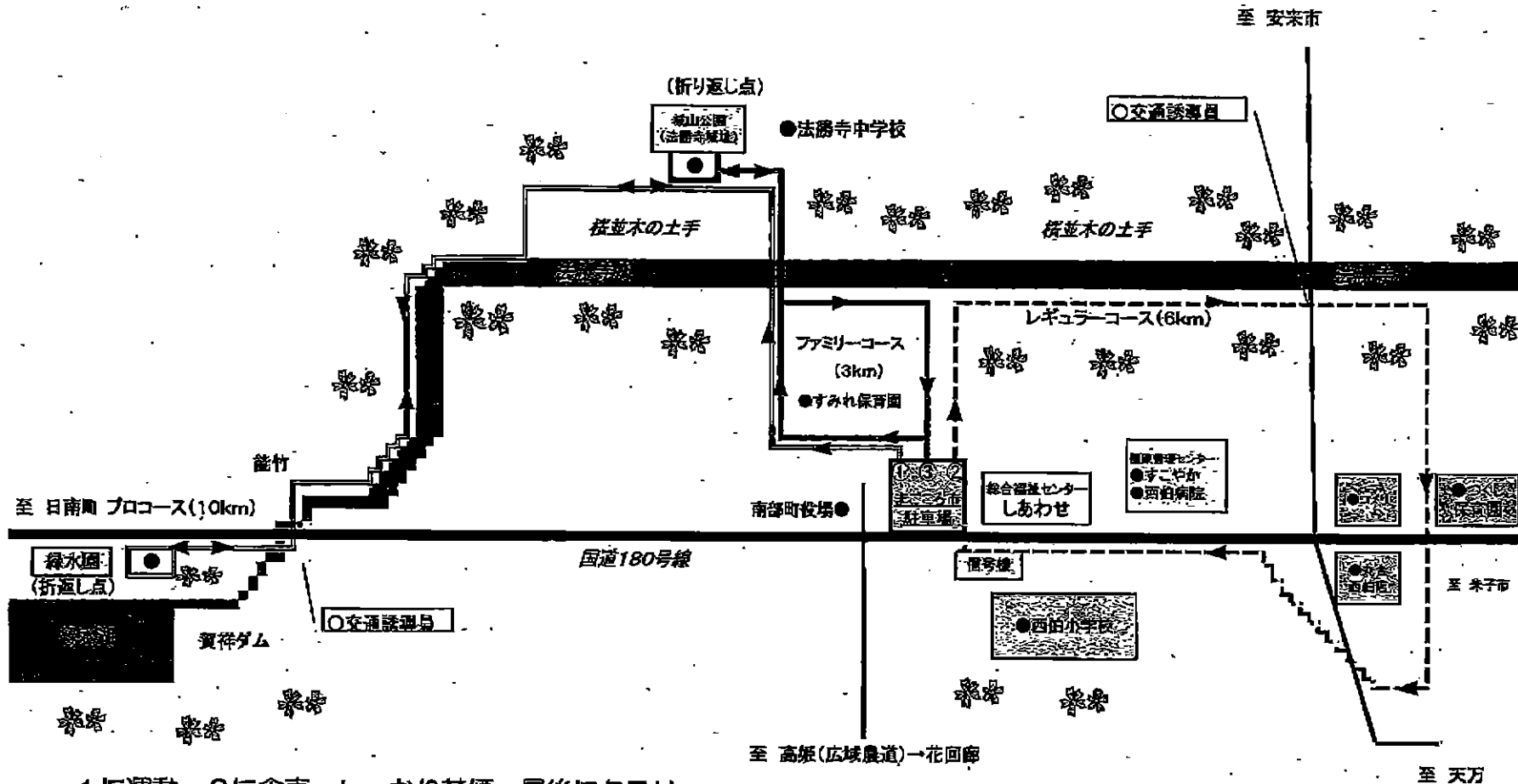




# さくらウォーキング コース案内図



- ① プロコース (10km) しあわせ～城山公園～箕符ダム～緑水園～しあわせ
- ② レギュラーコース (6km) しあわせ～つくし保育園～しあわせ
- ③ ファミリーコース (3km) しあわせ～城山公園～しあわせ



1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
 ~良い生活習慣は、気持ちがいい!~

花回廊、城山公園、妙見山、緑水園、桜土手など町内に桜の木は約2000本です