

第3回

ノルディック・スノーウォーク ますみず

～雪上で、冬も元気にポールウォーク～



2本のポールを使うことで、通常の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ポールウォーク…

初心者の方でも指導員がきちんと指導をしますのでご安心ください

- 【とき】 2015年2月21日(土) 9時受付 9時30分～12時ごろ(天候にかかわらず決行)
- 【ところ】 西伯郡伯耆町 「大山榊水高原フィールドステーション」 ☎0859-52-2420
- 【参加費】 1000円(保険代含む) 小学生以下 500円 スノーシュー貸し出し料1000円
- 【コース】 榊水高原周辺 6km・4km
- 【送迎バス】 米子公会堂前(8時00分) コンベンション前(8時10分) 1500円(小人半額)
- 【申し込み】 電話、FAX、メール等で西部支部まで。
- 【昼食】 各自でフィールドステーション等でお食ください
- 【締切】 2月17日(火)(料金は当日、会場にて集金) 先着60名まで

防寒対策は各自でお願いします(不明な点はお問合せください)

後援: 伯耆町、伯耆町教育委員会 大山ますみず高原スキー場

主催: 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

.....切り取り線.....

スノーウォークますみず 参加申込書

ふりがな
氏名 _____ 年齢 _____ 才
〒 _____

住所 _____ 電話 _____

【スノーシューセット】 借りる 借りない コース 6km 4km

【送迎バス利用者】 公会堂前 コンベンション前

鳥取県西伯郡伯耆町小林-164

検索



- 地図から探す
 - ルート探索
 - キープ
- 日本 > 鳥取県 > 西伯郡大山町 > 大山
- 鳥取県西伯郡伯耆町小林16**
4
トトリケンサイハクゲンホウキチョウコバヤシ
» 詳細を表示する
付近を検索 道案内 イベント
- スポンサードサーチ
- 伯耆町周辺の宿泊なら**
地図から周辺情報も簡単検索！失敗しない
お得な宿泊予約なら
www.rurubu.travel/
- 鳥取のホテル・宿予約**
鳥取のホテル・宿予約国内最大級予約サ
イト 楽天トラベル
travel.rakuten.co.jp/
- 鳥取県の格安ホテル／じゃらん**
格安プラン、人気ホテル満載！鳥取県のホ
テルを簡単予約！
www.jalan.net/
- ジャンルで探す
- 公園 / 幼稚園 / 保育園 / 小学校 / 小児科 /
 - 歯科 / スーパー / コンビニ
- 近くの交通機関
- 岸本 (88分) / 道案内
 - 伯耆溝口 (91分) / 道案内
- スポット
- 大山ペンションますみず高原
 - ペンションアリスの丘



(C)Yahoo Japan, (C)ZENRIN
利用規約 (C)Yahoo Japan

▼ サントリーの“ノコギリヤシ” 終了間近！スッキリ爽やかな朝を迎えたい方に。◀10%増量中▶

4km コース

柳井水フィールドステーション → 大山環状道路 →
→ 横手道 - スキー場 - フィールドステーション

鳥取県西伯郡伯耆町小林-164

検索

- 地図から探す
 - ルート探索
 - キープ
- 日本 > 鳥取県 > 西伯郡大山町 > 大山
- 鳥取県西伯郡伯耆町小林16**
4
トトリケンサイハクグンホウキチョウコバヤシ
» 詳細を表示する
付近を検索 道案内 イベント
- スポンサーサーチ
- 伯耆町周辺の宿泊なら**
地図から周辺情報も簡単検索！失敗しない
お得な宿泊予約なら
www.nurubu.travel/
- 鳥取のホテル・宿予約**
鳥取のホテル・宿予約国内最大級予約サ
イト 楽天トラベル
travel.rakuten.co.jp/
- 鳥取県の格安ホテル/じゃらん**
格安プラン、人気ホテル満載！鳥取県のホ
テルを簡単予約！
www.jalan.net/
- ジャンルで探す
- 公園 / 幼稚園 / 保育園 / 小学校 / 小児科 /
 - 歯科 / スーパー / コンビニ
- 近くの交通機関
- 岸本 (88分) / 道案内
 - 伯耆溝口 (91分) / 道案内
- スポット
- 大山ペンションますみず高原
 - ペンションアリスの丘



6Km コース

一ノ沢 →

フィールドステーション → 大山環状道路 → 横牛道 →

スキー場 - フィールドステーション