

# 第18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27年4月11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

スポnetなんぶ(運動指導員)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、鳥取県ウォーキング協会  
協賛 NPO法人スポnetなんぶ、株式会社 緑水園  
お問合せ 南部町健康福祉課【電話66-5524】



NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ

スポnet  
なんぶ

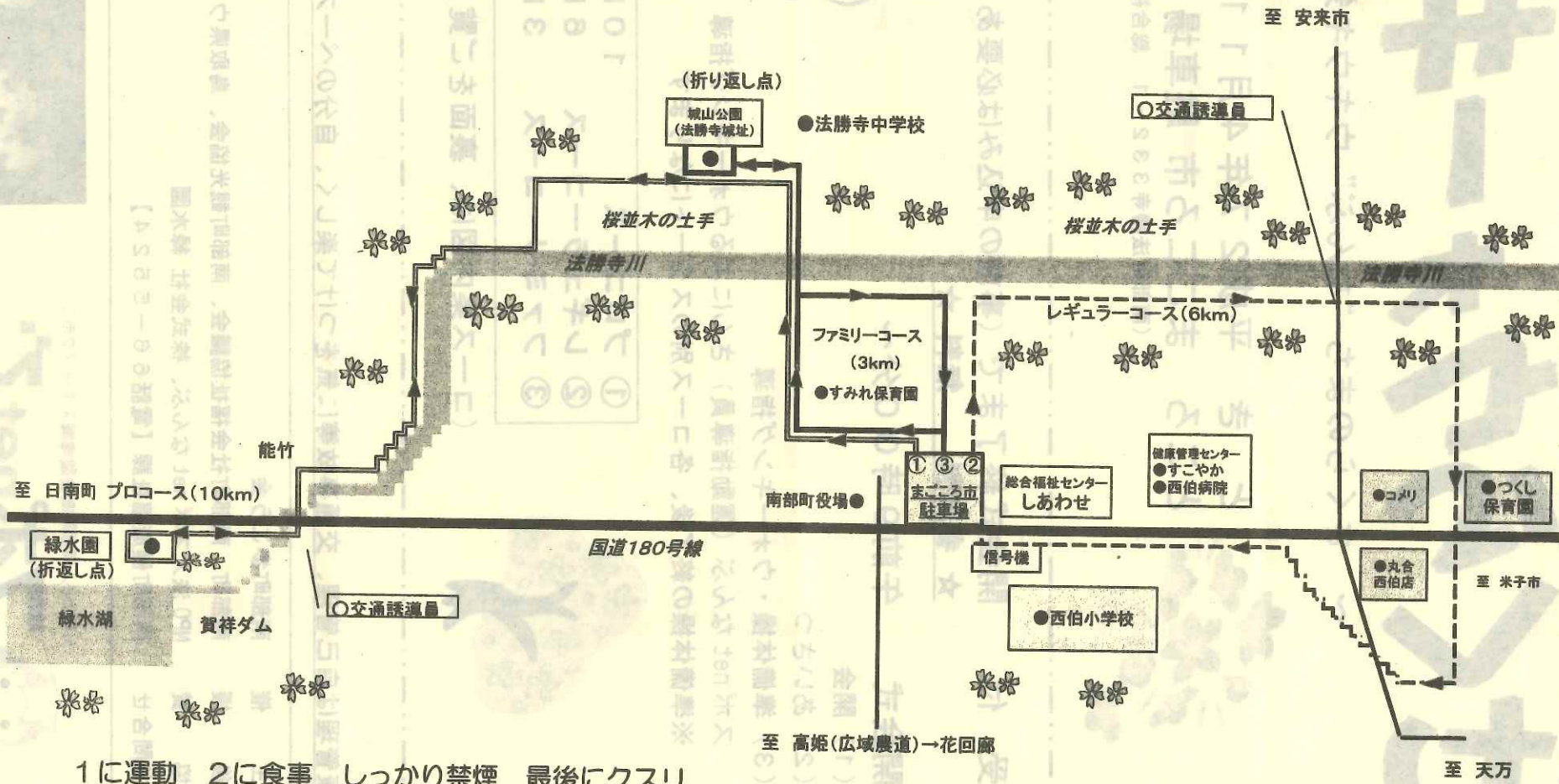




# さくらウォーキング コース案内図



- ① プロコース (10km) しあわせ～城山公園～賀祥ダム・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