

ノルディック・ウォーク むきぼんだ

～よみがえる古代・健康・若さ～

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・・・

参加者全員に記念品贈呈!むきぼんだ遺跡公園オリジナルグッズをプレゼント!

- 【とき】** 2015年4月29日(水、祝)午前9時30分～12時ごろ(雨天決行・9時受付開始)
- 【ところ】** むきぼんだ史跡公園 西伯郡大山町妻木 (Tel 0859-37-4000) 駐車場有
- 【参加費】** ¥500- (保険代も含む) 小学生以下無料 (料金は当日集金) ポール貸し出し料¥500-
- 【コース】** Aコース-8km Bコース-4km (ガイドさんと史跡をめぐるファミリーコース)
- 【申し込み】** 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お申込ください
- 【締切】** 4月24日(金)
- 【申込先・問い合わせ】** ノルディック・ウォーク 鳥取県西部
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

参加者には、抽選で、おてきな古代体験グッズをプレゼント!ファミリーで参加して、午後は古代体験を楽しもう!

主催: ノルディック・ウォーク 鳥取県西部
共催: 鳥取県立むきぼんだ史跡公園
後援: 米子市 米子市教育委員会 大山町

第4回ノルディックウォークむきぼんだ 参加申込書

ふりがな

氏名 _____
〒 _____

年齢 _____ 才 (小学生以下)
※該当の場合は□にレ点を御記入ください

住所 _____ 電話 _____

※ 次のいずれかに○をお付けください

【コース】 A B 【ポール】 借りる 借りない