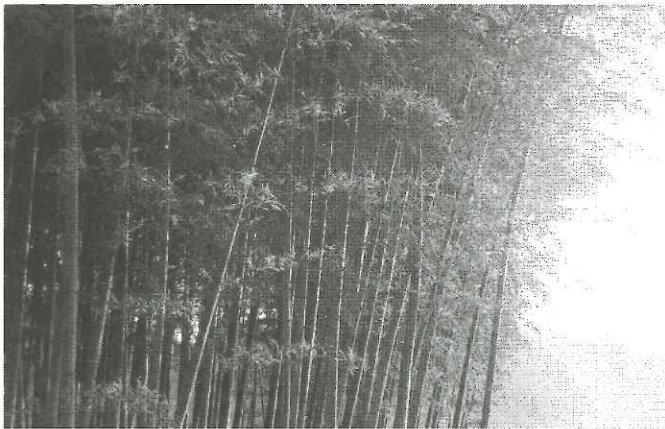


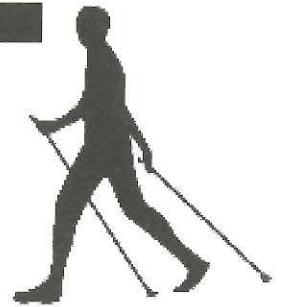
ノルディックで歩こ！ 船岡 竹林公園ウォーク

「19の町をあるこう」認定大会 といっぽ対象ウォーキング大会



ノルディック・ウォーク

体全体の筋肉の90%を使う全身運動です。カロリー消費が高く、ダイエットにおすすめ。また足や腰の負担も少ないので誰でも気軽に楽しめます。



2015.4.26 (日) 9:00受付 / 9:30開会
10:00スタート/小雨決行

【集合】八頭郡船岡町 竹林公園 (八頭郡八頭町西谷564-1)

【コース距離】竹林公園周辺 約8km

【参加費】500円/保険料含む 【定員】150名

【申込方法】×切は4月17日(金)。FAX又は直接ご持参下さい。

ご持参頂く場合は月～金曜日の9時～17時にウィードメディカルまで。

定例会等でインストラクターに渡して下さってもかまいません。

FAX 申込み・問合せ
0857-30-6465
(株)ウィードメディカル
鳥取市南隈715

**ノルディックポール
無料貸出**



船岡竹林公園ウォーク申込書 こちらをご記入のうえ、FAX 又は 切り取ってご持参下さい。

氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無

【主催】全日本ノルディック・ウォーク連盟鳥取県東部推進委員会 【後援】(株)ウィードメディカル

竹林ウォーク コース詳細

大江の郷のトイレは、以下の赤い線にそって、事務所の職員用トイレを使用して下さい。



山道は整備されていないため、注意しながら進んで下さい。転倒や怪我に注意。

飛び石など滑らないよう配慮。

