

# ルディックで歩こ！ 殿ダム一周ウォーク

「19のまちをあるこう」認定大会 といっぽ対象ウォーキング大会



## 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。



**2015.5.31(日)** 9:00受付 / 9:30開会  
10:00スタート / 小雨決行

- 【集合】殿ダム交流館（鳥取市国府町殿46番地）
- 【コース距離】記念広場～殿ダム一周～記念広場 約8km
- 【参加費】500円/保険料含む 【定員】150名
- 【申込方法】×切は5月22日(金)。下記までFAXにて。直接ご持参される場合は、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への手渡しでも可。



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

ルディック **ポール 無料貸出**   
ポール販売も行なっています。



### 殿ダム一周ウォーク申込書

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

【主催】全日本ルディック・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 とうふ工房雨滝 山陰海岸ジオパーク推進協議会

殿ダム

検索

Three empty input boxes for search filters.

地図から探す	ルート探索
	お気に入り

日本 > 鳥取県 > 鳥取市 > 国府町殿

殿ダム

★ お気に入り

鳥取県鳥取市

» 詳細を表示する

付近を検索 道案内 イベント

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

スポット

殿ダム

もしかして:

殿ダムを含むほかの候補

殿ダムで周辺を検索

桜の開花情報

周辺の桜の開花情報を見ることができます。

-お知らせ-

鳥取県鳥取市の地域情報



知床半島ツアー / ご予約受付中 クラブツーリズムで自然豊かな知床を満喫しよう! おすすめのツアー多数ご紹介

約 8.5 Km