

湯梨浜町のすばらしい自然の中、仲間と一緒に歩きませんか？

# 平成27年度 ノルディックウォーキング 教室

ノルディックウォーキングとは・・・

2本のポールを使って歩くウォーキングです！

2本のポールを持つことで転倒を予防し、安全性が高まり、左右のバランスがとれ大股でよく歩けます。ウォーキングすると、通常ウォークの1.5倍！！「しっかり運動」効果が期待できます。

|                                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4/19</b><br>(日曜日)<br>春の桜ウォーク<br>(里山コース) 約5km<br>受付 9:00 まで<br>集合場所 >> 東郷運動公園<br>参加費 >> 300円<br>11:00 終了予定            | <b>5/24</b><br>(日曜日)<br>歴史文化満喫ウォークⅠ<br>(馬の山、橋津藩倉) 約6km<br>受付 9:00 まで<br>集合場所 >> カフェ ippo<br>参加費 >> 300円<br>11:00 終了予定  | <b>6/14</b><br>(日曜日)<br>とまり朝市ウォーク<br>(潮風と港町コース) 約6km<br>受付 9:00 まで<br>集合場所 >> サカナクワイ屋<br>参加費 >> 500円<br>(記念品付) 11:00 終了予定       |
| <b>7/11</b><br>(土曜日)<br>漁火ウォーク<br>(潮風と港町コース) 約6km<br>受付 18:00 まで<br>集合場所 >> サカナクワイ屋<br>参加費 >> 500円<br>(記念品付) 19:30 終了予定 | <b>8/8</b><br>(土曜日)<br>ぐるっと湯梨浜ナイトウォーク<br>約6km, 12km (詳細は後日)<br>集合場所 >> 未定<br>参加費 >> 未定                                 | <b>9/20</b><br>(日曜日)<br>梨狩りウォーク<br>(里山コース一部使用) 約6km<br>受付 9:00 まで<br>集合場所 >> 龍鳳閣<br>参加費 >> 1,500円 (梨狩り付)<br>11:30 終了予定          |
| <b>10/17</b><br>(土曜日)<br>ゆきはま天女おもてなしウォーク<br>3コース (詳細は後日)<br>集合場所 >> 燕趙園<br>参加費 >> 未定                                    | <b>11/8</b><br>(日曜日)<br>滝巡りウォーク<br>(滝めぐりコース) 約8km<br>受付 9:00 まで<br>集合場所 >> 舎人会館<br>参加費 >> 300円<br>11:30 終了予定           | <b>12/13</b><br>(日曜日)<br>師走ウォーク<br>(天女のふる里コース、<br>夢広場～足湯公園) 約8km<br>受付 9:00 まで<br>集合場所 >> カフェ ippo<br>参加費 >> 300円<br>11:30 終了予定 |
| <b>1/3</b><br>(日曜日)<br>新春ウォーク<br>(ハワイアロハホール周辺) 約3km<br>受付 9:30 まで<br>集合場所 >> ハワイアロハホール<br>参加費 >> 無料<br>11:00 終了予定       | <b>2/21</b><br>(日曜日)<br>しじみウォーク<br>(天女のふる里コース一部使用) 約8km<br>受付 9:00 まで<br>集合場所 >> カフェ ippo<br>参加費 >> 300円<br>11:30 終了予定 | <b>3/13</b><br>(日曜日)<br>歴史文化満喫ウォークⅡ<br>(橋津お台場、長瀬高浜遺跡) 約8km<br>受付 9:00 まで<br>集合場所 >> 湯梨浜町役場<br>参加費 >> 300円<br>11:30 終了予定         |



## 指導

湯梨浜町ノルディックウォーク公認指導員が実技指導にあたります。(初心者大歓迎!)

## 持参品

外歩きに適した服装・運動靴・帽子・タオル・水分・リュックなど。  
少雨決行しますので、雨具など。  
参加費は傷害保険、参加賞などに当てられます。

## お知らせ

購入資格 湯梨浜町在住者  
購入場所 カフェippo/龍鳳閣  
購入期限 2015/12/31

ノルディック・ウォーキングポール購入1セットに付き、湯梨浜町健康増進・スポーツ振興助成により、**2,000円助成**されます。ただし、おひとりさま1セットのみ！このチャンスにぜひお求め下さい！

お申込み TEL 0858-24-5725  
お問合せは

FAXでのお申込みは FAX 0858-27-0101

NPO法人 未来  
〒682-0021  
鳥取県倉吉市上井320-11 JA河北支所2階



| お名前 | ご住所  | お電話番号 | 教室名 (コース) |
|-----|------|-------|-----------|
|     | 湯梨浜町 |       |           |
|     | 湯梨浜町 |       |           |