

# ノルディック・ウォーク 大山古道

～秋の大山さんへ参詣～



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・・・

【とき】 2015年10月24日(土) 8時00分(雨天決行) 受付 7時30～

【集合場所】 森の国前駐車場

【ところ】 森の国・大山寺

【参加費】 ￥2000- (昼食・保険代・バス代も含む) ポール貸し出し料 ￥500-

【コース】 A:コース 6.5km (森の国～あけまの森～佐摩線～とやま旅館)

B:コース 4km (森の国～観光道路～とやま旅館)

とやま旅館到着後 秋季大祭参詣 稚児行列 探灯護摩法要 大神山神社参拝などに参加

【昼食】 とやま旅館

【解散】 13時30分 とやま旅館よりバスで森の国前駐車場まで送ります

C:コース まだまだ余裕のよっちゃんコース

(昼食後、観光道路を森の国前の駐車場まで歩いて帰ります)

【締切】 10月21日(水) (料金は当日)

【申し込み先】 電話、FAX、メール等でノルディック・ウォーク 鳥取西部まで

米子市富士見町2-14-9 よなご山荘内

TEL 0859-32-3601 FAX 0859-32-3618 e-mail [sousan@orange.ocn.ne.jp](mailto:sousan@orange.ocn.ne.jp)

主催：ノルディック・ウォーク 鳥取西部

後援：大山町 大山観光局 山陰中央新報社 BSS山陰放送 新日本海新聞社 中海テレビ放送 とやま旅館

.....切り取り線.....

## 参加申込書

ふりがな

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_

〒

住所 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

【コース】 A B C 【ポール】 借りる 借りない