

大山青年の家 主催事業 早春ノルディックウォーク

～残雪の森を歩き、春の訪れをみつけましょう～



ノルディックウォークって、知ってる？

2本のポールを使った活動的なウォーキング。
手と足が協調して動くことで、体のバランスも良くなり、体幹も強くなるよ。
ヒザの負担も軽くなるし、運動効果も高い。
さあ、大山の緑の中を一緒に歩こう！

青年の家自慢の

食堂メニュー！

温かくておいしいよ！

日程 8:45 9:15 9:45 12:00 13:00

受付

開講式
準備体操

ノルディックウォーク (Aコース基本講習有り)
★小雨決行 ★荒天時体育館活動

昼食

閉講式

期日：平成28年3月13日(日) 午前8:45～
会場：Aコース大山青年の家の森周回コース3km(小学生可)
：Bコース大山山麓周遊8kmコース(中学生以上)
持ち物：動きやすい服装・歩きやすい靴・雨具・飲み物
★ノルディックポール(レンタル500円)も可能
講師：鳥取県ノルディックウォーク連盟
協力：NPO法人未来
参加費：800円(保険料・昼食費)
問合せ 鳥取県立大山青年の家(月曜休所日)
〒689-3319 西伯郡大山町赤松明間原312-1
TEL 0859-53-8030 FAX 0859-53-8265

○申込×切は2月27日(土) 必着です。
下の申込書に必要事項を記入してください。
①郵送：往復はがきに貼付していただくか、申込書と返信用はがきを封筒に入れて郵送してください。
②FAX：返信用のFAX番号を記入しFAXで送付して下さい。
ただし、送信後に必ず確認のお電話をお願いします。
○各コース、30名を定員とします。
*応募者多数の場合は抽選を行います。
○返信は3月1日(火)に発送予定です。
○キャンセルは3月10日(木)昼の12:00までお受けいたします。
それ以降はキャンセル料として800円をいただきます。
1週間以内に現金書留で送るか、またはご持参ください。

【往復ハガキ記入法】

【申込用紙】(★FAXで送信される方は、必ずFAX番号を記入し、確認の電話をお願いします。)

〒689-3319

往信

大山青年の家宛

西伯郡大山町赤松

空欄
*返信(自宅住所)の裏面

312-1

返信

申込書貼付
*表裏は青年の家の住所です。

申込責任者の住所
申込責任者の氏名

早春ノルディックウォーク 参加申込書 ㊤

参加者氏名(フリガナ)	性別	年齢(学年)	ポール希望	希望コース
()			<input type="checkbox"/> 借りる	<input type="checkbox"/> A・3km <input type="checkbox"/> B・8km
()			<input type="checkbox"/> 借りる	<input type="checkbox"/> A・3km <input type="checkbox"/> B・8km
()			<input type="checkbox"/> 借りる	<input type="checkbox"/> A・3km <input type="checkbox"/> B・8km
()			<input type="checkbox"/> 借りる	<input type="checkbox"/> A・3km <input type="checkbox"/> B・8km

●ポールのレンタル希望 無し 有り (本)

●参加代表者氏名

●住所(〒 -)

●TEL () -

【★FAX:() -】