

# ノルディック・ウォーク むきばんだ

～よみがえる古代・健康・若さ～



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・・・

**参加者全員に記念品贈呈!むきばんだ遺跡公園オリジナルグッズをプレゼント!**

- 【とき】** 2016年4月29日(金、祝) 午前9時30分～12時ごろ(雨天決行・9時受付開始)
- 【ところ】** むきばんだ史跡公園 西伯郡大山町妻木 (TEL 0859-37-4000) 駐車場有
- 【参加費】** ¥500- (保険代も含む) 小学生以下無料 (料金は当日集金) ポール貸し出し料¥500-
- 【コース】** Aコース-8km Bコース-4km (ガイドさんと史跡をめぐるファミリーコース)
- 【申し込み】** 電話、FAX、メール等で全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県西部支部までお申込ください
- 【締切】** 4月24日(日)
- 【申込先・問い合わせ】** ノルディック・ウォーク 鳥取県西部  
米子市富士見町2-149 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)

参加者には、抽選で、すてきな古代体験グッズをプレゼント!ファミリーで参加して、午後は古代体験を楽しもう!

**主催:** ノルディック・ウォーク 鳥取県西部  
**共催:** 鳥取県立むきばんだ史跡公園  
**後援:** 米子市教育委員会 大山町

.....切り取り線.....

## 第5回ノルディックウォークむきばんだ 参加申込書

ふりがな

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 (  小学生以下 )

〒 \_\_\_\_\_ ※該当の場合は□にレ点を御記入ください

住所 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

※ 次のいずれかに○をお付けください

【コース】            A            B            【ポール】            借りる            借りない