

第2回

19のまちを歩こう認定大会

ノルディック・ウォーク なんぶ

～湖畔に広がる大自然の中を～



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】 2016年 9月24日(土) 9時受付 9時30分～12時ごろ(雨天決行)

【ところ】 西伯郡南部町下中谷 レイクサイドアリーナ(緑水園の横の体育館)

***ご注意ください!** 駐車場は、緑水園と、レイクサイドアリーナの間になります。

緑水園には、お風呂、レストラン、売店

横には、祐生出会いの館、野菜市があります

【参加費】 ¥1000- (保険代も含む) 小学生以下無料 ポール貸し出し料¥500-

【コース】 Aコース 8km Bコース 4km

【コースの見どころ】 緑水湖の湖畔に広がる大自然の中を歩きます

【特典】 参加記念缶バッジ提示で、緑水園入浴無料、祐生出会いの館(板 祐生の孔版画とコレクション)入場無料

【締切】 9月21日(水) (料金は当日)

【申し込み先】 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

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

<参加者特典>

緑水園での入浴無料

祐生出会いの館 入場無料

総合福祉センターしあわせ 施設利用

主催: 全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県西部支部

後援: 南部町 南部町教育委員会 株式会社 緑水園 祐生出会いの館 スポnetなんぶ

.....切り取り線.....

参加申込書

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____ 才

メールアドレス _____

〒

住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B 【ポール】 借りる 借りない