

# 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～ 19のまちを歩こう認定大会



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・・・

## もう一度元気で歩こう。通常歩行困難者の歩行指導。

- 【とき】 2017年5月3日(水、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-  
参加者に、むきばんだオリジナル缶バッジ、プレゼント
- 【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)  
Cコース 通常歩行の困難者の歩行指導 (医師、理学療法士、カイロプラクター等による)
- 【申し込み】 電話、FAX、メール等でノルディック・ウォーク 鳥取県西部までお申込ください
- 【締切】 4月30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)

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 BSS 山陰放送 中海テレビ放送 新日本海新聞社

..... 切り取り線 .....

## 第6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      C      【ポール】      借りる      借りない