

ノルディック・ウォーク さかいみなど

～江島大橋から大山・中海に浮かぶ大根島を見渡してのウォーク～



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】 2017年6月17日(土) 9時受付 9時30分～12時ごろ(雨天決行)

【ところ】 境港市 竜ヶ山公園(境港市三軒屋町) 駐車場有

【参加費】 ¥500- (保険代も含む) 小学生以下無料 ポール貸し出し料¥500- **缶バッジ贈呈**

【コース】
Aコース 8km 竜ヶ山公園～江島大橋(ベタフミザカ) 往復
Bコース 4km

Cコース 以前のように元気に歩くように成りたい人の歩行指導

(医師、理学療法士、カイロプラクター、看護師、ノルディック指導員等による)

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

【締切】 6月13日(火) (料金は当日)

ノルディック・ウォーク 鳥取県西部

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

主催: ノルディック・ウォーク 鳥取県西部

共催

後援: 境港市 境港市教育委員会 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

.....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