

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】** 2019年5月25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】** ¥1000- (保険代も含む) 小学生以下無料 ポール貸し出し料¥500- **缶バッチ贈呈**
- 【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 竜ヶ山公園～中海周辺
Cコース 竜ヶ山公園内 **以前のように元気に歩くように成りたい人の歩行指導**
- 【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】** 5月21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
後援: 境港社会福祉協議会 境港市 境港市教育委員会

さかいみなど 参加申込書

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____ 才 e-mail _____
〒

住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B C 【ポール】 借りる 借りない