

# ノルディック・ウォーク さかいみなと

～台場公園から水木しげるロード、境水道沿いを巡る～ とりっぽ(歩)を使って



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】** 2014年11月9日(日) 9時受付 9時30分～12時ごろ(雨天決行)
- 【ところ】** 境港市台場公園 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-
- 【コース】**  
 Aコース 8km (台場公園～水木しげるロード～境水道沿い～境港市場周辺～台場公園)  
 Bコース 4km (台場公園～水木しげるロード～境水道沿い～台場公園)
- 【申し込み】** 電話、FAX、メール等で西部支部まで。
- 【締切】** 11月5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 鳥取県西部支部まで  
 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2-14 9 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)

**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:** 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      【ポール】      借りる      借りない



**PR周辺のおすすめ店舗**

地図上にお店の広告を出せる

**広告掲載のご案内**



8K

鳥取県境港市相生町-28

検索

NEW! 熱中症情報

地図から探す ルート探索 マイページ

日本

鳥取県境港市相生町28

トットリケンサカイミナトシアオイチョウ

» 詳細を表示する

付近を検索 道案内 イベント

スポンサードサーチ

境港の格安ホテル/じゃらん

格安プラン、人気ホテル満載！境港のホテルを簡単予約！

www.jalan.net/

鳥取のホテル・宿予約

鳥取のホテル・宿予約国内最大級宿予約サイト 楽天トラベル

travel.rakuten.co.jp/

境港周辺の宿泊施設

境港周辺のホテル、旅館、民宿 格安価格の宿をご案内

www.travelnavi.info/

ジャンルで探す

公園 / 幼稚園 / 保育園 / 小学校 / 小児科 /

歯科 / スーパー / コンビニ

近くの交通機関

境港港 (12分) / 道案内



ラロッシュ ボゼ公式サイト 送料無料！敏感肌の為に開発されたブライティングケア。輝き・透明感のある肌へ。