19のまちを歩こう認定大会

ノルディック・ビーチウォーク

～ 磯の香りと日本海の波の音を聞きながらのｳｫｰｸ～

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】　2018年　5月26日(土)　9時受付　　9時30分～12時ごろ（雨天決行）

【ところ】　弓ヶ浜公園　米子市両三柳3192-2　　☎0859-48-1517

（奥の芝生広場）駐車場有　一番奥まで進んでください

【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　6ｋｍ　　Bコース　3ｋｍ

【コースの見どころ】　日本海の砂浜を大山、島根半島を望みながら、帰りは黒松の林の中をｳｫｰｸ

【特典】　缶バッチとおやつ

【締　切】5月22日(火)　（料金は当日）

【申し込み先】　電話、FAX、メール等で

ノルディック・ウォーク　鳥取西部

米子市冨士見町2－149　　よなご山荘内

TEL　0859－32－3601　FAX　0859－32－3618

e-mail　sousan@orange.ocn.ne.jp

主　催：ノルディック・ウォーク　鳥取西部

後　援：米子市、米子市教育委員会

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・切り取り線・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

ビーチ・ウォーク　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