

環境省選定の自然を満喫

里地里山

in 南部町

ノルディックウォーク

ウォーキングより効果的

2018. 6/3 (日) 9:30 開会

① 4 km

【法勝寺川土手コース】



② 6 km

【電车道コース】



初心者歓迎 ご家族そろってご参加ください

集合場所

南部町民体育館
(南部町法勝寺 270)

対象・定員

100名

*小学校4年生以上を対象とします
*貸出ポールは70本まで

参加料

300円

*小中学生は無料

完歩賞

南部町特産品他

事前申込者のみ

筋力・
持久力を
効率よくUP!

背すじが伸び、
自然と歩幅が
広がる

血行を促し、
肩こりや冷えを
やわらげる

ノルディックウォーク
7つの効果

全身の筋力を
くまなく使い、
エネルギー
消費量をUP!

有酸素
運動効果で
認知症や
落ち込みの
対策に

メタボリック
症候群の予防と
改善に効果的

ロコモティブ
シンドロームの
予防と改善を
サポート

【お問合せ・お申し込み先】

スポ net なんぶ 電話0859-66-5400 (南部町総合福祉センターしあわせ内)

事前申込〆切: 5月25日(金)〆切

里地里山ノルディックウォーク in 南部町 (19のまちを歩こう認定大会)

■ 開催日：平成30年6月3日(日)

9:00~	受付開始
9:30~	開会式・準備体操・ポールの使い方説明
10:00~	スタート (6km→4kmの順)
11:30	終了(ゴール後順次流れ解散)

※少雨決行：中止の場合は当日7時までにスポnetなんぶホームページにアップします。

■ 会場(集合受付)：南部町民体育館(〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺270)

■ コース

① 4km【法勝寺川土手コース】
② 6km【電車道コース】

■ 参加資格

健康で完歩できる方(お子様は小学4年生以上を対象とします。)

■ 参加費 1人300円(中学生以下は無料) ※当日集金

■ 定員 合計100名(ポールの貸出は先着70名まで)

■ 申込方法

【事前申込】※特典あり (参加費は当日集金)

- ・ 5月25日(金)までに、お電話・fax・メールにて大会事務局へお申し込みください。

【当日参加】

- ・ 当日申込も大歓迎です。但し、事前申込特典はありませんのでご了承ください。
- ・ ポールの貸出は数に限りがありますので、当日参加の場合は貸出できない場合があります。

■ 完歩賞(事前申込特典)

① 南部町特産品	② 古代米(ちよっぴり)	③ しあわせ入浴券
----------	--------------	-----------

※事前申込の方優先となりますのでご了承ください。

■ ラッキープレゼント

完歩者の中から抽選で南部町の特産品をプレゼント(ゴール後掲示にて発表します)

■ 保険

万が一に備え主催者で行事保険に加入していますが、参加にあたっては体調管理を十分に行い、交通ルールを守って、自己責任のもとご参加くださいますようお願いいたします。

■ 問合せ・申込先

【大会事務局】スポnetなんぶ tel0859-66-5400 / fax0859-66-2901

切り取り線

mail:shiwase@suponetnanbu.com

2018.6.3 里地里山ノルディックウォーク in 南部町 申込用紙

お名前		住所		電話		小・中・高____年 一般____才	コース	①・②	ポール貸出	
お名前		住所		電話		小・中・高____年 一般____才	コース	①・②	ポール貸出	
お名前		住所		電話		小・中・高____年 一般____才	コース	①・②	ポール貸出	

※ノルディックポールの貸出を希望される場合は、「ポール貸出欄」に○を入れてください。「コース」選択も必ずお願いします。

※小学生は4年生以上を対象とします。必ず保護者同伴でご参加ください。中学生以上は子どもだけでもOKです。