

# 「19のまちをあるこう」認定大会

# さじ健康ウォーク



# 歩こう

# 佐治町を

「19のまちをあるこう」

体全体の筋肉の90%を使う全身運動です。  
 カロリー消費が高く、ダイエットにおすすめ。  
 また足や腰の負担も少ないので誰でも気軽に楽しめます。

**ナント!**  
 参加者全員に  
 佐治で採れた  
 梨をプレゼント

## 2017.10.29(日)

9:00受付/9:30開会/10:00スタート/小雨決行

- 【集合】佐治町 B&G 海洋センター (鳥取県鳥取市佐治町加茂 1267)
- 【コース】東谷(あすまだに)神社、かみんぐさじ、松本零士宇宙モニュメント等を巡る約8km
- 【参加費】500円/保険料含む 【定員】150名
- 【申込方法】〆切は10月27日(金)。下記までFAXにて。直接ご持参される場合は、月~金曜日の9時~17時にウィードメディカルまで。定例会等でインストラクターへの手渡しでも可。

**FAX**  
**申込み・問合せ**  
**0857-30-6465**  
 (株)ウィードメディカル  
 鳥取市南隈715

「19のまちをあるこう」  
**ポール 無料貸出**

ポール販売も行なっています。

H29 さじ健康ウォーク申込書 こちらをご記入のうえ、FAX 又は 切り取ってご持参下さい。

氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無