

ハルディックで歩こう!

「19のまちをあるこう」認定大会

ハルディックポール 無料貸出

若桜宿ウォーク

～若桜の文化遺産を巡る



ハルディック・ウォーク

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。

2019.9.8(日) 小雨決行 9:00~9:25受付 9:30開会式、終了後スタート

【集合】 ゆうゆうわかさふれあい広場（鳥取県八頭郡若桜町若桜 501）

【コース】 まちあるき（蔵通り・カリヤ通り・たくみの館・若桜神社等）約6 km

【参加費】 500円/保険料含む 【定員】 100名

【申込方法】 〆切は9月5日(木)。FAXにて。定例会等でイトワタに手渡しでも可。〆切を過ぎると、緊急時の変更など重要な情報を得ることが出来なくなります。

申込み・問合せ 本業務への支障を考え、対応はFAXのみとしています。

全日本ハルディック・ウォーク連盟 鳥取県東部推進委員会

0857-30-7390 徳吉薬局福祉事業部内



◀Homepage

Facebook▶



R01 若桜宿ウォーク 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	才	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	才	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	才	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無

【主催】 全日本ハルディック・ウォーク連盟鳥取県東部推進委員会

【後援】 徳吉薬局福祉事業部

【協力】 若桜町教育委員会

若桜町観光協会