

ノルディック・ウォーク ひえづ

～日本海と大山を望んで～



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】 2019年 3月21日(木、祝) 9時受付 9時30分～12時ごろ (雨天決行)

【ところ】 日吉津村 **海浜運動公園** 駐車場有

【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8km Bコース4km

【コースの見どころ】 雄大な大山をバックに日野川、日本海沿いと松林の中を歩きます

【参加者温泉無料】 会場の隣りの「うなばら荘」で入れます 食堂もご利用ください

【申し込み先】 電話、FAX、メール等で鳥取西部まで

【締切】 3月17日 (料金は当日)

ノルディック・ウォーク 鳥取県西部
米子市富士見町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・ウォーク鳥取県西部

後援：日吉津村 日吉津村教育委員会

.....切り取り線.....

ひえづ参加申込書

氏名 _____ 年齢 _____ 才

〒

住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B 【ポール】 借りる 借りない