

ノルディック・ウォークよなご

in 淀江運動公園



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】2020年 3月28日(土) 9時受付 9時30分～12時ごろ(雨天決行)

【ところ】淀江運動公園 駐車場あり 米子市淀江町西原 8053

【参加費】¥1000- (保険代も含む) 小学生以下無料

【コース】Aコース・7、5km Bコース・4、2km

【コースの見どころ】茶畑が広がる壺瓶山(112m)の山頂から大山や日本海を望むウォークです

【特典】缶バッチとおやつ

【締切】3月24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 鳥取西部

共催：平井工業株式会社(米子市体育施設及び都市公園管理者)

後援：米子市、米子市教育委員会

..... 切り取り線

よなご大会参加申込書

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____ 才

メールアドレス _____

〒

住所 _____ 電話 _____

【コース】 A (7,5km) B (4,2km) 【ポール】 借りる 借りない