

環境省選定の大自然を満喫

# 里地里山

## ノルディックウォーク

新緑の緑水湖周辺を満喫！！

ポールを使ってウォーキングをより効果的に楽しみましょう♪

2019  
**6/1** (土)

①4km (半周コース)

②8km (1周コース)

ポールの貸し出し・使い方の説明もあります。初心者大歓迎

**集合場所**

**南部町レークサイドアリーナ**  
(南部町下中谷 606)

**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&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：5月27日(月) 〆切

# 里地里山ノルディックウォーク（19のまちを歩こう認定大会）

■開催日：令和元年6月1日（土）

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（8km→4kmの順）
12：00 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）：南部町レークサイドアリーナ（〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町下中谷 606）

■コース

- |              |
|--------------|
| ① 4km【半周コース】 |
| ② 8km【1周コース】 |

■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27日（月）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】

- ・当日申込も歓迎しますが、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

## 2019.6.1 里地里山ノルディックウォーク 参加申込用紙

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。