

第3回ノルディック・ウォーク にちなん

～癒しを求め・清流・森林・あぜ道～



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・・・

また、有酸素運動により、糖尿病、動脈硬化症、認知症、パーキンソン病などの予防効果が医学的に立証されています。

【とき】 2017年11月26日(日) 8時30分 受付開始 9時30分 スタート (小雨決行)

【ところ】 鳥取県日野郡日南町生山 日南町総合グランド(生山駅より約2.0km) 駐車場有

【参加費】 大人¥1000- (保険代も含む) 中学生以下 無料 ポール貸し出し 無料

【コース】 Aコース 8km (日南町総合グランド～旧日野上小学校～日南町総合グランド)

Bコース 4km (日南町総合グランド～8km途中折り返し～日南町総合グランド)

C宝さがしコース 4km (日南町総合グランド～イチイ荘～日南町総合グランド)

*宝さがしコースは、小・中学生を中心に行う。ただし、小学生以下は保護者同伴とする。

【参加者特典】 参加賞 (焼き芋・道の駅&食のバザール商品券)

*参加費1人分に、500円の商品券が1枚付きます。

【締切】 11月20日(月) (参加費は当日集金)

【申し込み先】 ノルディック・ウォーク 鳥取西部 日南支部

日野郡日南町生山 511-5 健康福祉センターほほえみの里

TEL 0859-82-0374 FAX 0859-82-1027

主催: ノルディック・ウォーク 鳥取西部 日南支部

協賛: 鳥取銀行 (とりぎん青い鳥基金)

後援: 日南町 日南町教育委員会 日南町スポーツ推進委員協議会

全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県西部支部



.....切り取り線.....

参加申込書 (にちなん)

氏名 _____ 年齢 _____ 才

E メールアドレス _____

〒

住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B C 【ポール】 借りる 借りない