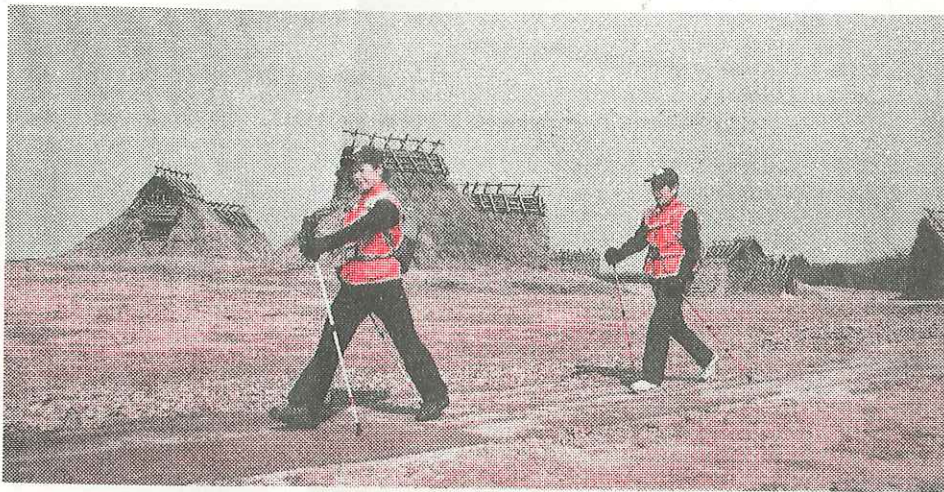


ノルディック・ウォーク むきばんだ

～よみがえる古代・健康・若さ～
とりっぽ(歩)を使って



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・・・

参加者全員に記念品贈呈! むきばんだ史跡公園オリジナルグッズをプレゼント!

- 【とき】** 2014年4月29日(火、祝) 午前9時30分～12時ごろ(雨天決行・9時受付開始)
- 【ところ】** むきばんだ史跡公園 西伯郡大山町妻木 1115-4 (☎0859-37-4000) 駐車場有
- 【参加費】** ¥500- (保険代も含む) 小学生以下無料 (料金は当日集金) ポール貸し出し料¥500-
- 【コース】** Aコース-8km Bコース-4km (ガイドさんと史跡をめぐるファミリーコース)
- 【申し込み】** 電話、FAX、メール等で全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県西部支部までお申込ください
- 【締切】** 4月24日(木)
- 【申込先・問い合わせ】** 全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県西部支部

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

参加者には、抽選で、おてきな古代体験グッズをプレゼント! ファミリーで参加して、午後は古代体験を楽しもう!

- 主催:** 全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県西部支部
- 共催:** 鳥取県立むきばんだ史跡公園
- 後援:** 米子市 米子市教育委員会 大山町 BSS山陰放送 中海テレビ放送 読売新聞米子支局 朝日新聞米子支局 毎日新聞鳥取支局 日本海テレビ 山陰中央テレビ 新日本海新聞社

..... 切り取り線

第3回ノルディック・ウォークむきばんだ 参加申込書

氏名 _____ 年齢 _____ 才 (小学生以下)
〒 _____ ※該当の場合は□にレ点を御記入ください

住所 _____ 電話 _____

※ 次のいずれかに○をお付けください

【コース】 A B 【ポール】 借りる 借りない

※ お申込みいただいた個人情報は、当該の講座・イベント以外の目的では一切使用いたしません。



8 kmコース

妻木新山地区

木の実の森 展望スペース

虫の森

弥生の森林遊舎

前方後円墳

壊れきらずに残った
竪穴住居跡(窪地)

仙谷地区

東屋

妻木山地区

弥生のムラ

弥生の館
むぎはんだ

道具の森

道橋展示館

多目的広場

東屋

駐車場

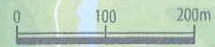
発掘体感ひろば

洞ノ原地区
(東側丘陵)

埋まった
環壕

洞ノ原地区
(西側丘陵)

茶屋



● 白鳳高校

● 岩屋古墳

● 上淀廃寺跡

● 白鳳の里

● 天神垣神社

