

ビーチ・ウォーク

～磯の香りと日本海の波の音を聞きながらのウォーク～



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 6月23日(日) 9時受付 9時30分～12時ごろ(雨天決行)

【ところ】 弓ヶ浜公園 米子市両三柳 3192-2 ☎0859-48-1517

(奥の芝生広場) 駐車場有 **一番奥まで進んでください**

【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 6km Bコース 3km

【コースの見どころ】 日本海の砂浜を大山、島根半島を望みながら、帰りは黒松の林の中をウォーク

【特典】 缶バッチとおやつ

【締切】 6月19日(水) (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

後援: 米子市、米子市教育委員会

.....切り取り線.....

ビーチ・ウォーク 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 B **【ポール】** 借りる 借りない