

ノルディック・ウォーク こうふ

～紅葉の奥大山たたらりの里を歩こう～



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11月16日(土) 9時受付 9時30分～12時ごろ(雨天決行)

【ところ】 俣野ふれ愛学舎(旧俣野小学校跡) 日野郡江府町俣野 690

国道181号沿いのJR伯備線武庫駅の隣の踏切を渡り上へ5km、道沿い

【参加費】 ¥2000- (昼食代、保険代も含む) 小学生以下無料 ポール貸し出し料¥500-

【昼食】 俣野ふれ愛学舎で美味しいカレーライス

【コース】 Aコース 6km(坂あり) Bコース 4km Cコース 体力に合わせて少し歩きます

【申し込み】 電話、FAX、メール等で西部支部まで。

【締切】 11月12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 鳥取西部まで

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

協賛: 奥大山ぶなの森クラブ

後援: 江府町・日野軍みらい創生デザイン会議



.....切り取り線.....

こうふ参加申込書

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 C 【ポール】 借りる 借りない