

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～ 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キ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】 2014年 6月22日(日) 9時00分受付 9:30分～12時ごろ(雨天決行)

【ところ】 日南町総合グラウンド(日南小学校・中学校周辺/生山駅より約1.5km) 駐車場有

【参加費】 ¥500- (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8km (日南町社会体育館前～旧日野上小学校～日南町総合文化センター)

Bコース4km (日南町社会体育館前～8km途中折り返し～日南町総合文化センター)

【コースの見どころ】 奥日野の清流と田舎道コースで、心も体も癒しの世界

【参加者特典】 参加賞(日南町の特産品・その他) 日南町近隣の温泉割引券

【申し込み】 電話、FAX、メール等で西部支部まで

【締切】 6月18日 (料金は当日)

【申し込み先】 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

食のバザール同時開催中。

日南町の特産品や野菜を販売。

また、お食事も楽しめます。

日南町美術館「第2回日南文化展」

開催中(入館無料)

会場：日南町総合文化センター

イベント広場

主催： 全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県西部支部

後援： 日南町 日南町食のバザール実行委員会 日南町教育委員会 日南町スポーツ推進委員協議会

.....切り取り線.....

参加申込書(にちなん)

氏名 _____ 年齢 _____ 才 _____

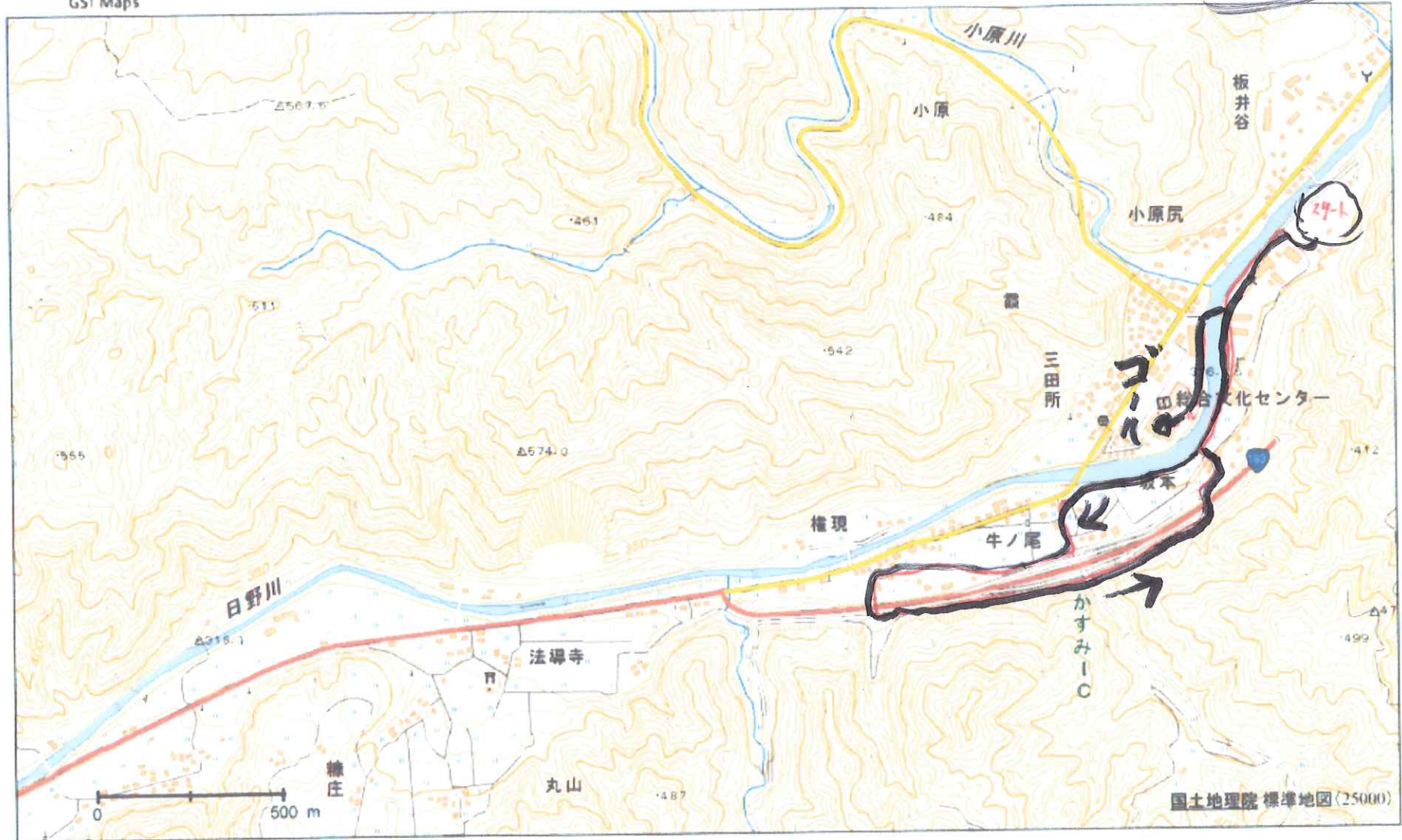
〒 _____
住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B 【ポール】 借りる 借りない

地理院地図

GSI Maps

ノルディックウォークにちなん
4Kコース



地理院地図
GSI Maps

ルビィ7700-7に3年

8H

