

ノルディックで歩こう!

上り下りがあり
歩きごたえあり



ちづ森林セラピーウォーク

森林を包む
様々な音

きれいな空気
森林のかおり

体全体の筋肉の90%を使う全身運動です。
カロリー消費が高く、ダイエットにおすすめ。
また足や腰の負担も少ないので誰でも気軽に
楽しめます。

2018.9.9 (日) 小雨決行 9:00~9:25受付 9:30開会式、終了後スタート

【集合】 智頭町土師地区公民館 (旧土師小学校) 鳥取県八頭郡智頭町埴師 54

【コース】 天木森林公園セラピーコースを含む約8km

【参加費】 500円/保険料含む 【定員】 100名

ノルディック
ポール 無料貸出

【申込方法】 〆切は9月5日(水)。以下のFAXまで。定例会等でインストラクターへの手渡しでも可。

※〆切を過ぎると、緊急時の変更など重要な情報を得ることが出来なくなります。

申込み・問合せ

※今年8月1日より事務局が変更になりました。

0857-50-0270 徳吉薬局福祉事業部内



H30 ちづ森林セラピーウォーク申込書 こちらをご記入のうえ、FAX 又は 切り取ってご持参下さい。

氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無

【主催】 全日本ノルディック・ウォーク連盟鳥取県東部推進委員会

【後援】 徳吉薬局福祉事業部