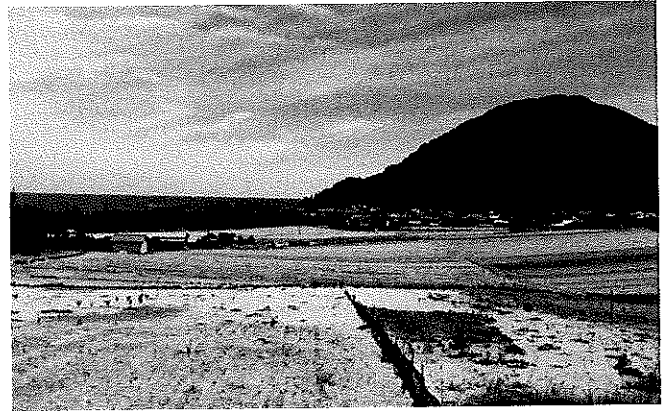


「19のまちをあるこう」認定大会

ハルディックで歩こう! いわど〜らっきょう畑ウォーク

砂地のない歩きやすいコース



ハルディックウォーク

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。



2018.11.25(日) 9:00受付 / 9:30開会
10:00スタート / 小雨決行

【集合・コース】鳥取砂丘オアシス広場（鳥取市福部町湯山 2164-834）

→岩戸海岸いさりび広場→らっきょう畑→オアシス広場

【コース距離】約8km 【参加費】500円/保険料含む 【定員】100名

【申込方法】〆切は11月22日(木)。FAX。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、緊急時の変更や中止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

FAX

※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



いわど〜らっきょう畑ウォーク申込書

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

【協力】前田商店