

ノルディック・ウォーク ひえづ

～日本海と大山を望んで～

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】 2013年 9月7日(土) 9時受付 9時30分～12時ごろ (雨天決行)

【ところ】 日吉津村海浜運動公園 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 Bコース4km

【コースの見どころ】 雄大な大山をバックに日野川、日本海沿いと松林の中を歩きます

【参加者温泉無料】 会場の隣りの「うなばら荘」で入れます 食堂もご利用ください

【申し込み】 電話、FAX、メール等で西部支部まで

【締切】 9月4日 (料金は当日)

【申し込み先】 電話、FAX、メール等で全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県西部支部まで
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

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： 日吉津村 日吉津村教育委員会 山陰中央新報社 BSS山陰放送 中海テレビ放送 新日本海新聞社

.....切り取り線.....

参加申込書

氏名 _____ 年齢 _____ 才

〒 _____
住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B 【ポール】 借りる 借りない