



ノルディックで歩こう!

# おおちだに健康ウォーク

樗谿公園から太閤ヶ平を往復!  
標高250mを上がって下って  
気持ちよく心地よく歩こう!



## ノルディック・ウォーク

体全体の筋肉の90%を使う  
有酸素運動です。  
カロリー消費が高く、ダイエット  
におすすめ。  
膝や足や腰の負担も少ないの  
で誰でも気軽に楽しめます。



2013. 9. 7 (土) 9:00受付/9:30開会  
10:00スタート/小雨決行

【集合】樗谿公園入口 【参加費】500円/保険料含む 【定員】150名

【コース】約8km / 公園入口 ⇒ 太閤ヶ平 ⇒ 鳥取東照宮 ⇒ 公園入口

※駐車場がかなり少ないため、乗り合わせ又は100円バスをご利用下さい。

【申込方法】×切は8月30日(金)。FAX又はウィードメディカルに直接ご持参下さい。  
お手数ですがご協力よろしくお願い致します。

ご持参頂く場合は月～金曜日の9時～17時にウィードメディカルまでお願いします。  
定例会等でインストラクターに渡して下さってもかまいません。

FAX 0857-25-4668

(株)ウィードメディカル  
鳥取市商業町115-1

ノルディック  
ポール 無料貸出

ポールの販売も行なっています。



おおちだに健康ウォーク申込書      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】(株)ウィードメディカル