

# ウォーキングサークル・大山町中山温泉ナスパル

日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員によるウォーキング教室を  
県内各地にて順次開催していきます。

ウォーキングをとあしての健康づくりのため  
これからウォークを始めようと思っている方  
改めてウォークの基本を知りたい



**開催日 10月17日(日)**

**集合場所 大山町中山温泉ナスパル(大山町赤坂708)**

**集合時間 9時45分** (受付を済ませるようにお願い致します)

**開始時間 10時** **終了予定 12時頃**

**主催 鳥取県ウォーキング協会・ウォーキングクラブ未来**

**協賛 中山温泉ナスパル**

**IVV(国際市民スポーツ連盟)認定大会**

**19のまちを歩こう認定大会**

**参加資格 会員及び山陰両県、但馬地区在住の皆さま**

**参加費 一律500円** (資料代、参加記念品、保険料含む)

**持ち物 飲み物(水分補給)、筆記具、レジャーシート(敷物)、雨具、着替え他**

**距離 中山温泉ナスパルをスタート・ゴールにて5km**

ウォーキングの基礎知識を知って、けがをしない楽しいウォークをしましょう!!

(JWA公認ウォーキング指導員がお手伝いを致します)

※靴を脱いでのクールダウンストレッチを致します

ウォーク後には温泉が待っています(無料入浴券があります)

今年度、クラブ所属公認ウォーキング指導員は鳥取県認定健康づくり応援団員に認定されました。  
ウォーキングクラブ未来の例会、サークルなどを通して健康づくりに関する普及啓発、活動を行っています。

## 参加者の皆様へ

※ コロナウイルス感染予防対策のために、体調良好にてマスク着用の参加をお願い致します。

参加者の皆様全員に検温、手指消毒、各自持参のペンにて参加申込書へ記入後に受付となります。

サークル開催中は3蜜を遵守して、楽しいウォーク。

※コースや距離などは状況により変更する場合がありますので、予めご了承ください。

警報が発令の時は開催の中止を致します。

連絡・問い合わせ先 ウォーキングクラブ未来事務局 矢野 携帯090-9544-6016

