

# ノルディック・ウォーク さかいみなど

～江島大橋から大山・中海に浮かぶ大根島を見渡してのウォーク～



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】** 2020年11月7日(土) 9時受付 9時30分～12時ごろ(雨天決行)
- 【ところ】** 境港市 竜ヶ山公園(境港市三軒屋町) 駐車場有
- 【参加費】** ¥1000- (保険代も含む) 中学生以下無料 ポール貸し出し料¥500-粗品 缶バッチ贈呈
- 【コース】**  
 Aコース 8km 竜ヶ山公園～江島大橋(ベタフミザカ) 往復  
 Bコース 4km 竜ヶ山公園～中海周辺  
 Cコース 竜ヶ山公園内 以前のように元気に歩くように成りたい人の歩行指導

**【申し込み】** 電話、FAX、メール等でノルディック・ウォーク鳥取西部支部まで。

**【締切】** 11月3日(水) (料金は当日)  
 ノルディック・ウォーク 鳥取県西部  
 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](mailto:sousan@orange.ocn.ne.jp)



**主催:** ノルディック・ウォーク 鳥取県西部  
**後援:** 境港社会福祉協議会 境港市 境港市教育委員会

.....切り取り線.....

## 第5回さかいみなど 参加申込書

ふりがな

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 e-meil \_\_\_\_\_  
〒

住所 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

【コース】      A      B      C      【ポール】      借りる      借りない