

ノルディック・ウォークよなご

《中海・米子市、大山など雄大な眺望にふれながらのウォーク》



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9月12(土)受付 9時～ 9時30分～12時ごろ (雨天決行)

【ところ】 湊山公園 米子市西町

駐車場有 医大裏と市営湊山球場の間を奥の海まで進んでください

【参加費】 ¥1000- (保険代も含む) 中学生以下無料 レンタルポール1組¥500-

【コース】 Aコース8km Bコース4km

【コースの見どころ】 加茂川、中海の彫刻ロードを歩き最後に米子市、中海、大山を眺める城山山頂へ

【特典】 缶バッチとおやつ

【締切】 9月8日(火) (料金は当日)

【申し込み先】 電話、FAX、メール等で

ノルディック・ウォーク 鳥取西部
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



主催：ノルディック・ウォーク 鳥取西部

後援：米子市、米子市教育委員会

.....切り取り線.....

よなご大会参加申込書

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____ 才

メールアドレス _____

〒

住所 _____ 電話 _____

【コース】 A (8km) B (4km) 【ポール】 借りる 借りない