

黒坂駅開業100周年記念・ウォーク

ノルディック・ウォーク

～19のまちを歩こう認定大会～



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】 2022年11月5日(土) 受付8時40分～ウォーク9時10分～
12時00分 黒坂駅解散(雨天決行)

【集合場所】 日野郡 伯備線JR 黒坂駅前 駐車場有 **缶バッチ有り**

【参加費】 ￥1000- (保険代、電車賃) 中学生以下無料 ポール貸し出し料￥500-

【コース】 Aコース 9.1km (黒坂駅-生山駅) Bコース 5.3km (黒坂駅-上菅駅)

帰りはJRの電車に乗って黒坂駅まで帰ります 昼食、日野町内に食堂などが沢山あります
歩くのに自信のない方は歩けなくなった時点で車で回収しますので安心してご参加下さい

【締 切】 11月1日

【申し込み】 電話、FAX、メール等でノルディック・ウォーク鳥取西部まで。

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

主 催: ノルディック・ウォーク 鳥取西部

後 援: 日野町・日南町・日野軍★みらい創生デザイン会議

キリトリ



黒坂駅開業100周年記念ウォーク

参加申し込み書

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____ メール _____

住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B 【ポール】 借りる 借りない