

19のまちを歩こう認定大会

JR 根雨駅開業 100+1 周年記念

駅から駅へ、片道は電車に乗って。

日野軍★ 伯備線 緑線 Walk

# ノルディック・ウォーク in 日野



伯備線と日野川に沿って歩く、気持ちいいコースです！

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。根雨駅開業101周年記念となる伯備線“緑”線ウォークに、ぜひ貴方も・・・！

【と き】 2023年 7月 29日 (土) 受付/9時～ (雨天決行)  
スタート/9時30分～ 解散/12時19分 根雨駅

【集合場所】 日野郡・日野町役場前 駐車場有

【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/8.5km (根雨駅→黒坂駅) Bコース/5km (リバーサイドひの→黒坂駅)  
※Bコース/リバーサイドひのまでは準備した車で移動して出発します

■帰りはJRの電車に乗って根雨駅まで帰ります。■昼食/根雨周辺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、安心してご参加ください。

【締 切】 7月25日 (火)

【申 込】 電話、FAX、メール等で下記まで。

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 鳥取県西部

後 援◆日野町・日野軍★みらい創生デザイン会議



----- 切り取り線 -----

## ノルディック・ウォーク in 日野 参加申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 e-mail \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

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