



19のまちを歩こう認定大会

JR 生山駅開業 100 周年記念

駅から駅へ、片道は電車に乗って。



# ノルディック・ウォーク in 日南

ウォーキングには最高の季節！  
奥日野の秋を満喫しながら  
元気に歩きましょう！



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。生山駅開業100周年記念となる伯備線“縁”線ウォークに、ぜひ貴方も・・・！

参加記念  
缶バッジ  
有り！



【とき】2023年 11月 18日 (土) (雨天決行)  
受付/8時40分～ 解散/12時19分 生山駅

【集合場所】日野郡日南町 JR 生山駅前 ※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 9.1km (生山駅～黒坂駅) Bコース 3,8km (生山駅～上菅)

- 帰りは黒坂駅から電車に乗って生山駅まで帰ります。
- 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。
- 昼食/生山～霞エリアの飲食店マップを受付時にお渡しします。

【締切】11月14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◆日南町・日野町・日野軍★みらい創生デザイン会議



注！生山駅へは生山道路ではなく、旧道をお越しください！

----- 切り取り線 -----

## ノルディック・ウォーク in 日南 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