

根雨駅開業100周年記念・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7月30(土) 受付 9時～ ウォーク 9時30分～12時19分 根雨駅解散(雨天決行)

【集合場所】 日野郡 日野町役場前 駐車場有 缶バッチ有リ

【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コースは出発はリバーサイドひのまで準備した車で移動して出発をします

帰りはJRの電車に乗って根雨駅まで帰ります 昼食、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参加下さい

【締切】 7月25日

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

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 鳥取県西部

後援：日野町・日野軍★みらい創生デザイン会議



根雨駅開業100周年記念ウォーク

参加申込書

ふりがな

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