

ノルディック・ウォーク はなかいろう

～ 日本最大級のフラワーパーク～



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】** 2023年5月20日(土) 9時受付 9時30分～12時ごろ(雨天決行)
- 【ところ】** 鳥取県西伯郡南部町鶴田110 ※駐車場有
- 【参加費】** ¥2500- 入園料込み(保険代も含む) 中学生以下無料 ポール貸し出し料¥500-
花回廊のレストラン、売店で当日使用できる千円の商品券、缶バッチ贈呈
- 【コース】** 園内 Aコース 7km Bコース 3.5km
Cコース 以前のように元気に歩くように成りたい人の歩行指導
- 【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
- 【締切】** 5月16日(火)

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
共催: とっとり花回廊
後援: 南部町



..... 切り取り線

第2回 ノルディック・ウォークはなかいろう 参加申込書

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____ 才 e-meil _____
 〒 _____

住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B C 【ポール】 借りる 借りない