

ノルディック・ウォーク 中海

～水鳥の多い中海沿いを歩き大山、米子市、中海を眺る絶景の城山に登ります～



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】 2024年6月23日(日) 9時受付開始 9時30分～12時頃(雨天決行)

【ところ】 米子市西町、湊山公園

***ご注意ください!** 駐車場は、医大の裏の海沿いの城山の登山口の前

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

【コース】 Aコース 8km Bコース 4km

【見どころ】 水鳥の多い中海沿いを歩き、最後に大山、米子市、中海が一望できる城山に登る

【締切】 6月19日(水)(料金は当日)

【申し込み先】 電話、FAX、メール等で
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: 米子市教育委員会



..... 切り取り線

中海参加申込書

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____ 才

メールアドレス _____

〒

住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B 【ポール】 借りる 借りない