

19のまちを歩こう認定大会

ノルディックウォーク in ひの

黄金に色づく初秋の田園風景の中、伯備線・日野川沿いからヒメボタルの山里を歩きます！



9/15 (日)

●9:30~12:20 雨天決行

集合場所 ■日野町運動広場

(日野町立ひのっこ保育所隣)



「撮り鉄の聖地」として話題になった伯備線沿線から、少し山手に入って、ヒメボタルの鑑賞コースを歩きます。8km コースとハーフコースがあり、初心者の方も大歓迎！

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量が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・ウォークに貴方も気軽にご参加ください！！

参加費 ■ 1,000 円 (保険代も含む) ※中学生以下無料

ポール貸出料 ■ 500 円

コース ■ Aコース / 8 km Bコース / 4 km

申込締切 ■ 9月11日 (水)

▶問・申込 / 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、日野町教育委員会、奥日野ガイド倶楽部、日野軍★みらい創生デザイン会議



切り取り線

ひの参加申込書

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____

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