

参加者にもれなく
上石見駅開業 100 周年記念タオル
記念缶バッジ プレゼント!

19 のまちを歩こう認定大会

上石見駅開業 100 周年記念・ウォーク in 日南

片道は歩いて
帰りは電車に乗って!
恒例の「緑線」ウォーク。
皆さんのご参加
待ってま〜す

12/1 (日) (雨天決行)

●受付/9時~ ウォーク/9時30分~
12時45分/上石見駅解散



集合■JR 伯備線上石見駅

第2駐車場/日南町石見地域振興センター

※駅まではバスで送迎します。

参加費■1,000円 (保険代、電車賃)中学生以下無料
ポール貸し出し料/500円

コース■A コース 8.6km (上石見駅~生山駅)

B コース 4.5km (上石見駅~下石見構造改善センター)

※生山駅までバスで移動します。

▶帰りは JR の電車に乗って上石見駅まで帰ります。

昼食/日南町内に食堂などが沢山あります

締切■ 11月27日(水)

申込■ 電話、FAX、メール等で

▶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◆日南町、日南町教育委員会、奥日野ガイド倶楽部、日野軍★みらい創生デザイン会議



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。上石見駅開業 100 周年記念となる伯
備線「緑」線ウォークに、ぜひ貴方も・・・!

切り取り線

上石見駅開業 100 周年記念・ウォーク 参加申込書

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____

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