

上菅駅開業100周年記念・ウォーク

ノルディック・ウォーク

～19のまちを歩こう認定大会～



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】2025年4月5日(土) 受付8時40分～ウォーク9時10分～

12時20分 黒坂駅解散(雨天決行)

【集合場所】日野郡 伯備線JR 黒坂駅前 駐車場有 缶バッチ有り

【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 9.1km (黒坂駅-生山駅) Bコース 5.3km (黒坂駅-上菅駅)

帰りはJRの電車に乗って黒坂駅まで帰ります 昼食、日野町内に食堂などが沢山あります

【締切】4月1日

【申し込み】電話、FAX、メール等でノルディック・ウォーク鳥取県西部まで。

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・日南町・日野軍★みらい創生デザイン



キリトリ

上菅駅開業100周年記念ウォーク

参加申し込み書

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____ メール _____

住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B 【ポール】 借りる 借りない