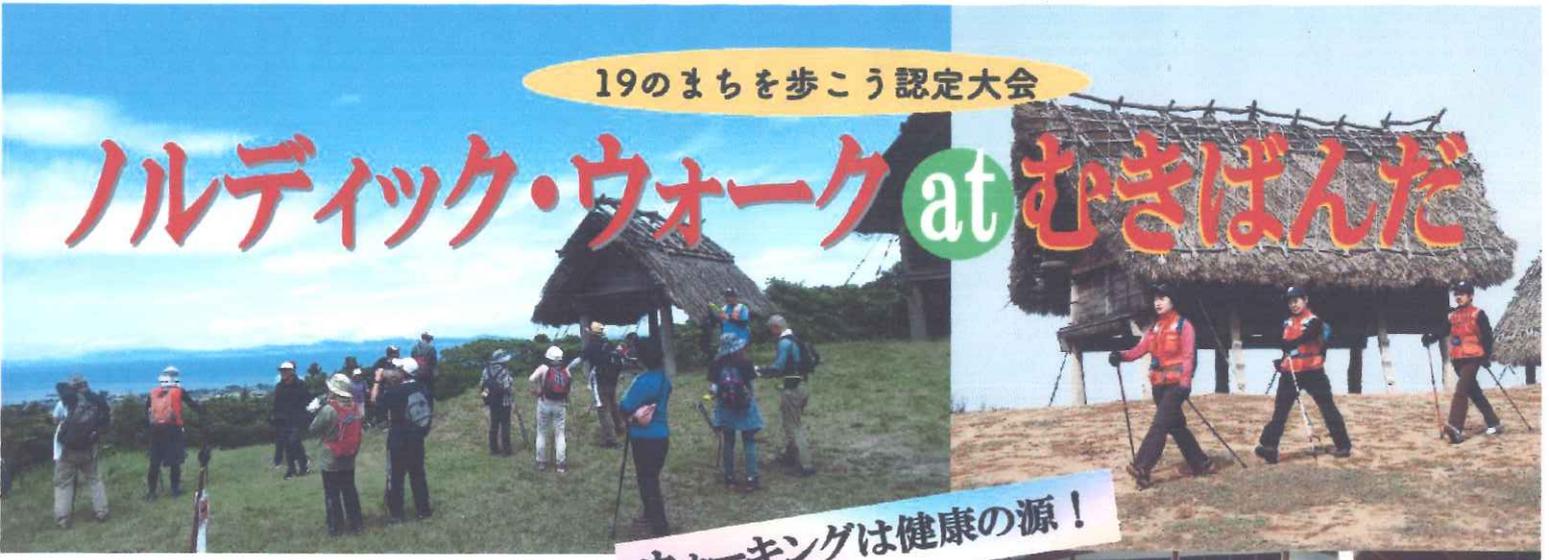


19のまちを歩こう認定大会

# ノルディック・ウォーク at むきばんだ



ウォーキングは健康の源!

目の前には遙か弓ヶ浜と美保湾、  
背後には霊峰大山を望む、妻木晩田遺跡。  
約二千年の昔、我々の祖先、弥生時代の人々が  
闊歩していたであろう晩田山丘陵を、  
ノルディックスタイルで歩きます!



## 2026 6/14(日)

※雨天決行

9:30~12:00 頃 (9 時受付開始)

記念  
缶バッジ  
進呈!

### 甦る弥生の国邑!

## むきばんだ史跡公園

西伯郡大山町妻木 (TEL/0859-37-4000)

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!!

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

コース ■ Aコース / 8km Bコース / 4km

Cコース / 以前のように元気に歩ける

ようになりたい人の歩行指導

締切 ■ 6月10日(水) ※料金は当日

申込  
問合せ

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

共催 ◆ むきばんだ史跡公園

後援 ◆ 大山町、大山町教育委員会、いずみの苑



切り取り線

## ノルディック・ウォーク at むきばんだ 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 C      【ポール】 借りる 借りない