19のまちを歩こう認定大会

ノルディックウォーク in よなご

多くの水鳥たちが
見られる中海沿いを歩き、
最後に大山～米子市街～中海が
眼下に一望できる城山に
登ります！

2026 10/3 土

●受付／9時～　（雨天決行）

ウォーク／9時30分～12時ごろ

集合■湊山公園（米子市西町）
城山西側登山口

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■9月30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

切り取り線

ノルディック in よなご・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