

ウォーキングは健康の源！

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



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！

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！！

6/15 (日)

●9:30~12:00 頃 雨天決行

■鳥取県立むきばんだ史跡公園

西伯郡大山町妻木 (TEL/0859-37-4000)



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

詳細はコチラ

申込締切
6/11
(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

共催 ■ 鳥取県立むきばんだ史跡公園

後援 ■ 大山町、大山町教育委員会

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 【ポール】 借りる 借りない