

おおちだに健康ウォーク

ノルディック・ウォークで歩こう!

標高250mを上げて下って
気持ちよく心地よく歩きまろう!

樗谿公園から太閤ヶ平を往復!

息をはずませつつ...



ノルディック・ウォーク

体全体の筋肉の90%を使う全身運動です。カロリー消費が高く、ダイエットにおすすめ。また足や腰の負担も少ないので誰でも気軽に楽しめます。

2014. 9.6 (土) 9:00受付/9:30開会/10:00スタート/小雨決行

【集 合】樗谿公園入口 【参加費】500円/保険料含む 【定 員】150名

【コース】約8km / 公園入口 ⇒ 太閤ヶ平 ⇒ 鳥取東照宮 ⇒ 公園入口

※駐車場がかなり少ないため、乗り合わせ又は100円バスをご利用下さい。

【申込方法】×切は8月29日(金)。FAX又はウィードメディカルに直接ご持参下さい。

ご持参頂く場合は月～金曜日の9時～17時にウィードメディカルまでお願いします。

定例会等でインストラクターに渡して下さってもかまいません。

申込み・問合せ

FAX

0857-25-4668

(株)ウィードメディカル
鳥取市商栄町115-1

ノルディック
ポール 無料貸出 

ポールの販売も行なっています。



おおちだに健康ウォーク申込書				こちらをご記入のうえ、FAX 又は 切り取ってご持参下さい。			
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポール レンタル希望	有	無

【主催】全日本ノルディック・ウォーク連盟鳥取県東部推進委員会

【後援】(株)ウィードメディカル 山陰海岸ジオパーク推進協議会