

山陰海岸ジオパーク 110km ウォーク認定イベント

ノルディック・ウォーク 定例会★2014

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】山陰海岸ジオパーク推進協議会

2本のポールを持って、ノルディック・ウォーク参加しませんか

もちろん初心者も大歓迎！ 習慣化したい方も！

上肢の筋肉群を活動させた全身運動により生活習慣病の予防、ダイエット、
リハビリテーション・介護予防に効果があります。
そして皆さんとのつながりもできて、楽しく歩ける！

集合場所 日曜日・・・コカ・コーラ ウェスト スポーツパーク
布勢 陸上競技場ロビー

時 間 10:00～11:30 (9:30～受付)

定 員 20名

参加費 各回500円 ポールレンタル代500円

コース 7km程度、各回こちらで選定します。

実施日 以下のとおり。変更の場合があります。

平成26年 (11月はイベント と重なるため、お休 みとさせていただきます。)	4月6日(日)	5月4日(日)	6月1日(日)
	7月6日(日)	8月3日(日)	9月7日(日)
	10月5日(日)	12月7日(日)	
平成27年	1月4日(日)	2月1日(日)	3月1日(日)

- ※ 注意
- ・少雨決行。各自、雨具持参よろしくお願ひします。
 - ・事前の申込をお勧めします。定員超過や天候不順時の対応、集合場所の変更など伝達に支障がでる場合があります。

その 他 運動ができる服装、シューズ、タオル、飲料等
運動中の事故につきましては自己責任になります。安全に務めてください。

申し込み・問い合わせ先 **月～金 9時～17時**でお願いします。

株式会社ウィードメディカル内(担当・門脇)

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

〒680-0912 鳥取市商栄町115-1 FAX 0857-25-4668