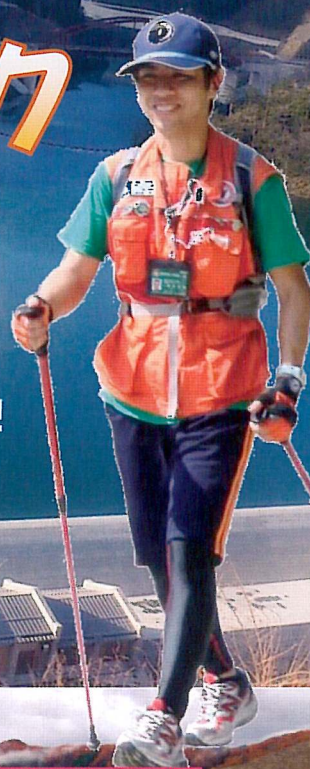


殿ダム一周ウォーク

先月オープンした
殿ダム中央広場を満喫

殿ダムの壮大さをバックに
さっそうとノルディックしよう！



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。

2014.5.25 (日) 9:00受付/9:30開会/10:00スタート/小雨決行

【集合・コース】楠城(なわしろ)ふるさと広場(鳥取県鳥取市国府町)⇒

中央広場⇒ 殿ダム ⇒ 市道 楠城山崎線 ⇒ ふるさと広場

【コース距離】約8km【参加費】500円/保険料含む

【定員】150名(先着順。定員になりしだいしめ切らせて頂きます。)

【申込方法】×切は5月16日(金)。FAX又は直接ご持参下さい。

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。

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

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。



殿ダム一周ウォーク申込書

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 とうふ工房雨滝 国府町楠城地区 山陰海岸ジオパーク推進協議会