

環境省選定の大自然を満喫

里地里山

ノルディックウォーク

新緑の緑水湖周辺を満喫!!

ポールを使ってウォーキングをより効果的に楽しみましょう♪

2022

6/12 (日)

①8 km (1周コース)

②4 km (半周コース)

ポールの貸し出し・使い方の説明もあります。初心者大歓迎

集合場所

南部町レークサイドアリ
(南部町下中谷 606)

対象・定員

100名
鳥取・島根県在住の方

- ポールの使用は小学4年生以上を対象とします
- 貸出ポールは70本まで

参加料

300円
中学生以下は無料

完歩賞

クッキー詰合せ他
■事前申込者のみ

筋力・
持久力を
効率よくUP!

背すじが伸び、
自然と歩幅が
広がる

血行を促し、
肩こりや冷えを
やわらげる

ノルディックウォーク
7つの効果

全身の筋力を
くまなく使い、
エネルギー
消費量をUP!

有酸素
運動効果で
認知症や
落ち込みの
対策に

メタボリック
症候群の予防と
改善に効果的

ロコモティブ
シンドロームの
予防&改善を
サポート

【お問合せ・お申し込み先】

スポ net なんぶ 電話0859-66-5400 (南部町総合福祉センターしあわせ内)
事前申込 5月31日(火) 締切