

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)

①8km (1周コース)

②4km (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ーナ  
(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) 〆切

■開催日：令和4年6月12日（日）

9：00～	受付開始
9：30～	開会式・準備体操・ポールの使い方説明
10：00～	スタート（8km→4kmの順）
12：00	終了（ゴール後順次流れ解散）

※少雨決行：中止の場合は前日17時までにスポnetなんぶホームページにアップします。

■会場（集合受付）：南部町レークサイドアリーナ（〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町下中谷 606）

■コース ①8km【1周コース】 ②4km【半周コース】

■参加資格

健康で完歩できる方（ポール使用は、小学4年生以上を対象とします。）  
鳥取県・島根県在住の方

■参加費 1人300円（中学生以下は無料） ※当日集金

■定員 合計100名（ポールの貸出は先着70名まで）

■申込方法（先着）

**事前申込** ※特典あり

5月31日（火）までに、①～③の申込方法でお申し込みください。

①申込フォーム(QRコードより) ②申込用紙を fax ③申込用紙を直接お持ちください

**当日参加**

- ・定員に空きがある場合は、当日申込も可能です。但し事前申込特典はありませんのでご了承ください。
- ・ポールの貸出は数に限りがありますので、当日参加の場合は貸出できない場合があります。

■完歩賞（事前申込特典）※事前申込の方優先となりますのでご了承ください。

①クッキーの詰合せ ②ちょっぴり古代米 ③緑水園ソフトクリーム50円引き券

■ラッキープレゼント 完歩者の中から抽選で南部町の特産品をプレゼント（ゴール後掲示にて発表します）

■保険

万が一に備え主催者で行事保険に加入していますが、参加にあたっては体調管理を十分に行い、交通ルールを守って、自己責任のもとご参加くださいますようお願いいたします。

■コロナウイルス対策

- ・ご来場はマスクの着用をお願いします。熱中症対策のためウォーキング中はマスクを外すことができます。
- ・体調が優れない場合や感染者等との濃厚接触がある場合または、大会前1週間のうちに山陰両県以外の他県を訪問されたり、お会いになられた方（同居家族含む）は参加をご遠慮ください。
- ・新型コロナウイルスの感染状況の拡大によっては、中止にさせていただきます場合があります。

■弁当の注文

緑水園さんのワンコイン弁当（500円：参加費とは別料金）の注文ができます。

イベントが中止になった場合は、主催者で全ての注文をキャンセルとさせていただきます。

但し、自己都合による無断キャンセルの場合は、弁当代のみ請求させていただきます。



唐揚げチャーハン弁当

■問合せ・申込先

【大会事務局】 スポnetなんぶ tel 0859-66-5400 / fax 0859-66-2901 メール: shiawase@suponetnanbu.com

切り取り線

2022.6.12 里地里山ノルディックウォーク 参加申込用紙

お名前	住所	電話	学年・年齢	コース○印	ポール貸出	弁当
			小・中・高____年・一般____才	① ・ ②	有・無	個
			小・中・高____年・一般____才	① ・ ②	有・無	個
			小・中・高____年・一般____才	① ・ ②	有・無	個

※ノルディックポールの貸出を希望される場合は、「ポール貸出欄」に○を入れてください。「コース」選択も必ずお願いします。  
※ポール使用は、小学4年生以上を対象とします。必ず保護者同伴でご参加ください。中学生以上は子どもだけでもOKです。