

ウォーキングで楽しく健康づくり

皆様の健康づくりと生活習慣病予防のための
ウォーキングイベントをご案内いたします。



第6回鳥取砂丘ウォーク

～砂と海と風のふれあい～

ウォーキング立県19のまちを歩こう事業認定大会 日本市民スポーツ連盟公認大会

日時

平成23年**11月5日(土)**

8時受付開始 10時スタート

雨天決行 荒天の場合は中止

集合場所

鳥取砂丘オアシス広場
(駐車場あり)

参加費

1人 **500円**

(保険料含む。当日お支払いください。)

※高校生以下は無料(小学生以下は保護者同伴)、体に障がいのある方(当日障害者手帳をご提示ください)及び付添いの方は半額

注意事項:

- ◆動きやすい服装で参加してください。雨天時には雨具を用意してください
- ◆体調を十分整えて参加してください
- ◆飲み物はご持参いただき、水分補給をこまめにしてください
- ◆体に障がいのある方は、付添いの方同伴で参加してください
- ◆傷害保険範囲外の事故の場合は責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください
- ◆昼食は各自でご用意ください

コース

5km、7km、10km

オアシス広場～鳥取砂丘周辺

起伏に富んだ「馬の背」をはじめとして、静かな魅力をたたえる「多鯨ヶ池」、開花時期を迎える「らっきょう畑」など、見所満載です。

※「19のまちを歩こうパスポート」をお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は、会場でお渡しします。

「19のまちを歩こう」事業とは、県民の方にとってウォーキングをより日常的なものとするを目的として、鳥取県内に19ある各市町村で実施される認定大会に参加し、19のまちウォーク達成を目指すものです。

参加申し込み・お問い合わせ先

**鳥取県ウォーキング協会
鳥取砂丘ウォーク係**

電話・FAX:0858-22-8999

Email: twa@npo-mirai.net

T682-0881 倉吉市宮川町188-9 NPO法人未来内

“ウォーキング血压パスポート”をご活用ください

全国健康保険協会(協会けんぽ)鳥取支部では「ウォーキング血压パスポート」を作成しました。

パスポートには、大会名や歩いた距離、血压、脈拍が記入でき、歩行前後の比較ができます。

ウォーキングイベントに参加される際にご活用ください。

「ウォーキング血压パスポート」のお申し込み・お問い合わせ
全国健康保険協会鳥取支部 企画総務グループ
電話 0857-25-0051



砂丘ウォーク当日も、
会場配布します。

私たちも、第6回鳥取砂丘ウォークを後援しています。

財団法人 鳥取県社会保険協会

全国健康保険協会 鳥取支部