

流した。

ノルディックウォークは、フィンランド生まれで、短時間に効果的な有酸素運動ができると人気が高まっている。

開会式ではNPO法人未来の岸田寛昭理事長が「楽しく歩いて交流を深め、ウォーキング立県を目指したい」とあいさつ。ウォーキングライフマイスターの資格を持つ岸田将志さんが歩き方の指導をし、ストレッチ運動で身体を動かした後、ゆ

180人心地よい汗

09.11.23
ノルディック&ウ
オーク湯梨浜大会

2本のポールを使って歩く「初めてのノルディック&ウオーク鳥取・湯梨浜大会」(NPO法人未来・県中部医師会主催、新日本海新聞社など後援)が22日、中国・四国地区で初めて湯梨浜町の東郷池を一周するコースで行われた。大会には約180人が参加し、風光明麗な景色を満喫しながら、心地よい汗を

アシス東郷・龍鳳閣を
出発した。

コースは東郷池を一周する12^{km}と5^{km}があり、ゴールでは温泉卵やしじみ汁も振る舞われた。



ポールを使って軽快に
歩く参加者 22日、湯
梨浜町松崎