



Love & Fan!
Tokushima Sports Promotion Project



助成事業

おめでとう“四国遍路”日本遺産決定

歩き遍路にノルディック・ウォークでチャレンジ3

開催日：平成27年6月21日（日）

朝からコース：立江寺～榑淵～法泉寺～勝浦町沿江～ローソン～よってね市

集合：立江寺境内 受付 8：30 出発 9：00 12：00

～お昼休憩～看護師ヘルスチェック・ケア指導～13時～鶴林寺15時50分帰路

参加費：1000円（鶴林寺から立江寺までのかえりのバス代金含む）

持ち物：水分・行動食・靴下など着替え・昼食代などおこずかい（10Km）

午後から参加コース：集合：よってね市12時15分受付ヘルスチェック

朝からコースと一緒に鶴林寺へ（山の道3.5Km）

参加費：500円 帰路バスに乗られる方1000円（現地ガイド同行）

立江寺（19番札所・天平19年747年聖武天皇の勅命により建立）

鶴林寺（20番札所・延暦17年798年桓武天皇の勅願によって空海開創）

♡小雨決行 安全確保できないと判断のとき延期とさせていただきます。

♡循環器疾患、整形外科疾患、その他身体的に気になる方はお医者様にご相談してください。また十分な睡眠、水分補給、急に当日だけの運動では無理があるといけませんので心身ともに準備して楽しく四国遍路をノルディックで歩いてみましょう。いろいろなお人との出会いもありそうで、ワクワクしながらのノルディック・ウォーク楽しさも吹き飛びますように、申し込み締め切り6月13日。ご協力宜しくお願い申し上げます。

申し込み：とくしまノルディック・ウォーク協会

TEL 088-669-6223 FAX 088-642-5003

メール n.f.7@ab.auone-net.jp

協賛：株式会社かんぽ生命保険 大塚製薬

後援：小松島市 小松島市教育委員会 徳島新聞 四国放送

申込書

氏名： 性別：男・女 連絡先：

住所： 携帯電話：

生年月日： 年 月 日 満 才

朝からコース：1,000円 午後から参加コース：500円・1000円

ポール貸出：300円/1組 合計：500円・800円・1000円・1300円

ノルディック・ウォーク歴： 年 他の運動習慣・身体活動状況をご記入下さい

ウォーキング歴： 年（ラジオ体操とか）

四国遍路歴： 年（1週間で何歩位とか）

全日本学生選手権実行委員会	阿波銀行	徳島銀行
大塚製薬株式会社	株式会社大塚製薬工場	大塚薬品
大塚製薬株式会社	大塚化学株式会社	大塚薬品
三和電機グループ	ID 改新所社	NICHIA
サカサエスポーツ	Pikara by STnet	OKコマーシャル
ALM Co., Ltd.	富田製薬株式会社	日比野病院
Livedo	スマイル	四国銀行
株式会社タカハシ	一般社団法人徳島県商工	一般社団法人徳島県観光協会
徳島県観光協会	徳島県観光協会	美厚病院
SWANS	徳島県立病院	徳島県立病院
株式会社エフエム徳島		