



第3回

スパール ノルディック ウォーキング

2023年

6月18日(日)

10:00~11:30

初夏の日本海沿いを由良海岸
の象徴・白山島を目指してウォ
ーキング。歩いた後はスパール
のプールでリフレッシュ！

当日はスパール集合、バスで油戸へ移動
となります。現地集合希望の際はご予約時
お伝えください。

後援 鶴岡市教育委員会

鶴岡ノルディック・ウォーク実行委員会

コース ▶ 初夏の海と白山島コース

油戸海岸から由良・白山島までの海岸沿いを
ノルディックポール使用で歩く、約 5kmのコー
ースです。

参加費 **500 円**

(保険料・プール利用代含む)

対 象 **歩く元気のある方**

※お子さんは小学生以上が参加可能、
保護者の方の同伴が必要となります。

申込方法 **受付、電話、アプリにて**

申込み切 **6月17日(土)まで**



天気が良ければ海の
向こうに鳥海山が望め
ます。

青い海に浮かぶ
赤い栈橋が印象的
な白山島。



※小雨決行、雨天時はプール利用のみとなります。

山形県 県民の海・プール スパール

山形県鶴岡市下川字龍花崎 41-86

TEL/FAX 0235-68-5121

NPO 法人 健康づくりサポート東北 21



ホームページ

<http://spall.jp/>

スパールアプリも
ご活用
ください。



SPALL

App store/Google Play
アプリのダウンロードはこちら↑