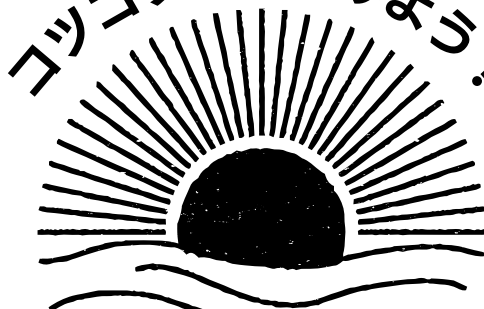


一人よりも
みんなでやる方が
いいわい!

飛び込み参加也大歓迎!

コツコツ続けてみよう!

カラダ動かして
朝から爽やかだわ!



ウォーキングは
5:45, 8:15
13:15, 14:15
頃スタート!

持ち物
飲み物
タオル

歩
二
歩

み
さ
さ
さん
ぽ

ほぼ毎日開催!

早朝 / 5:30~

日中 / 14:00~

※詳細は裏面をご確認ください

ふるさと健康むら

(荒天中止)



ご登録いただきますと
イベント情報や
荒天中止情報などが
受け取れます

登録方法

①下記の二次元
コードから登録
LINEアプリを使用します



問合せ

三朝町役場企画健康課
(地域おこし協力隊 菅野)

0858-43-3506

参加者募集中

■ 内容 (約1時間)

- ・準備体操 (5分)
- ・日替りトレーニング (5分)
- ・ウォーキング (45分、約3km)
- ・整理体操 (5分)

~終了後、有志で足湯へ~

吸ってよし
浸かってよし
飲んでよし

↓ 歩数測定にオススメです ↓



団体コード

【31tottoriken】

が入力された状態で
ダウンロードできます。

ウォーキングアプリ「aruku& (あるくと)」

歩くだけでプレゼント抽選に応募できる
ウォーキングアプリです。

ためたポイントは電子マネーなどにも交換できます。

開催スケジュール

4月	21 14:00～ 柔軟体操 START	22 5:30～ 柔軟体操	23 14:00～ ジャンプ トレーニング	24 5:30～ ジャンプ トレーニング	25 14:00～ 紙風船 エクササイズ	26 8:00～ 紙風船 エクササイズ
	27 13:00～ 自重 トレーニング	28 5:30～ 自重 トレーニング	29 休	30 5:30～ 体幹 トレーニング	ウォーキングは 5:45, 8:15 13:15, 14:15 頃スタート!	
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
5月				1 14:00～ ダンス エクササイズ	2 5:30～ ダンス エクササイズ	3 13:00～ ダンス エクササイズ
	4 8:00～ ダンス エクササイズ	5	6	7	8	9
	※ 5月5日以降は準備期間を経て 早朝・日中など二部開催を予定しております					
						10

昭和レトロな三朝温泉街...

三朝温泉のラジウムは世界有数のラドン含有量を誇り、世界的にもトップクラス。各旅館の内湯には趣向を凝らした個性的なものが表示回数 116,114 回
公開: 2020年4月3日
共有

昭和レトロな三朝温泉街散策コース

- A 鳥取県三朝町大字三朝 9 7 3-1 三朝温泉観...
- B 鳥取県三朝町大字三朝 三朝橋
- C 鳥取県三朝町大字三朝 9 1 0-4 陣所の館
- D 鳥取県三朝町大字三朝 9 0 3-3 榎川埋立...
- E 鳥取県三朝町大字三朝 9 3 3 薬師の湯
- F 鳥取県三朝町大字三朝 7 9 6 三朝神社
- G 鳥取県三朝町大字三朝 6 3 4-1 株湯
- H 鳥取県三朝町大字三朝 恋谷橋
- I 鳥取県三朝町大字三朝 三朝橋
- J 鳥取県三朝町大字三朝 9 7 3-1 三朝温泉観...

ふるさと健康むら 発着

ウォーキングコース

三朝温泉観光協会作成