

# WELLNESS×WALKING×ENJOY

むかいぐみウエルネスウォーキングとは、ウエルネス理論に基づいたプログラムでお散歩感覚で歩いて、知らないうちに健康になる新しいウォーキングスタイルのことです。

## ウエルネスウォーキング 年間カレンダー 2022.4 - 2023.3

2022年 **4.9** (土)  
東伯郡北栄町



令和4年のテーマは「マクロの世界シリーズ」。雑草と呼ばれるものを愛でる  
**春うらら、ダムを歩くコース**  
#桜 #お花見 #雑草 #虫眼鏡

はじめまして。  
インストラクターの  
向井恵美子です！



**5.22** (日)  
倉吉市上北条



寒い冬に芽を出し、春の暖かさを迎えすくすくと育った麦  
**水田沿いを歩くコース**  
#麦秋 #麦畑 #黄金色 #田舎さんぽ

雑草と呼ばれる  
花たちについて  
豆知識をお伝え  
しています。



**6.11** (土)  
【夜】東伯郡三朝町



豊かな自然のなか、夜の水辺にひろがる舞い  
**ホテルの里を歩くコース**  
#蛍 #なつむし #短い命

夜道のコースなので  
十分に気をつけて  
歩きましょう♪



**7.9** (土)  
東伯郡琴浦町



**きれいな海を守ろう！琴浦コース**  
#海岸沿い #ごみ拾い #お弁当

むかいぐみのチャレンジ！SDGs

**8.7** (日)  
倉吉市関金町

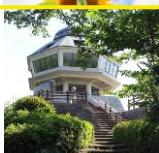


一面黄色の絨毯と青空の絶景を楽しむ  
**夏まっさかり！朝の関金コース**  
#ひまわり畑 #園児 #パワーアップ

PHOT SPOT  
黄色い世界は  
SNS映え◎



**9.10** (土)  
東伯郡湯梨浜町



BEST VIEW  
展望台からの  
景色は最高！



古墳や歴史、ハワイ風土記館を楽しめる標高107mの山へ  
**坂道を歩く馬ノ山コース**  
#馬ノ山 #トレッキング #トウテイラン



**10.9** (日)  
鳥取市気高町



いつもと少し違うところに挑戦！

**時には足を伸ばして！気高の街を歩くコース**  
#鳥取市 #街歩き

**11.12** (土)  
東伯郡三朝町



ウォーキングに一番おすすめの時期  
**晩秋の三朝散策コース**  
#紅葉 #運動の秋 #健康増進

have fun♪

2022年ラストコース！

**12.10** (土)  
【夜】倉吉市上井



令和4年の最後は、むかいぐみご近所巡り  
**冬の夕暮れを歩こう！上井街歩きコース**  
#年末 #クリスマス #地元



2023年 **1.8** (日)  
【新春SP】倉吉市新町



明けまして  
おめでとうございます。

令和5年のテーマは「神社さんぽ」。初詣ウォーキングで新しい一年の幸せを祈願  
**初回は土蔵群から参拝するコース**  
#新年参拝 #新春祈願 #白壁土蔵群



2023年 **2.11** (土)  
東伯郡北栄町



病氣平癒、病魔退散、健康長寿  
**春から縁起よく！神社をめぐるコース**  
#國坂神社 #大国主・少彦名

あーん。



2023年 **3.11** (土)  
東伯郡琴浦町



独特な並びが魅力の「さだまさし」鳥居  
**赤い鳥居をめざして歩くコース**  
#伯耆稲荷神社 #鳥居 #花手水



真っ赤な  
鳥居が  
たっくん！

こころもからだも健康に。  
**むかいぐみ**

〒682-0021 鳥取県倉吉市上井265番地5  
【定休日】土日・祝日 【営業時間】8:30~17:00

TEL.0858-26-3221 FAX.0858-26-6718  
MAIL.info@mukaigumi.jp

【日時・場所】 上記のとおり計画しています  
※社会情勢、気候状態により変更する場合があります。  
※各回の詳細は1~2週間前にSNS等にてご案内します。

【参加費用】 200円~1,200円/人  
※飲食店応援や体験・イベントの組み合わせにより毎回異なります。

【歩行距離】 3km~5kmのコースを基本としています

【インストラクター】 向井恵美子

▼各回の詳細はこちらからご確認ください  
向井組の日常を覗いてみてください♪お得な情報も更新！

