

# 第6回瀬野川公園

## いきいき健康フェスティバル

元氣じゃけんひろしま21応援事業

### 9月21日(土)



無料

主催) 瀬野川公園指定管理者(株)第一ビルサービス 後援) 広島市安芸区役所  
協力) 広島県ノルディック・ウォーク連盟・広島県クッブ協会

### 健康ウォーク ーノルディック・ウォークで瀬野の歴史と自然散策ー

要申込み

瀬野の豊かな自然と西国街道の歴史を学びながら楽しく散策します。コースは約8kmで一部が起伏に富んだコースです。



ウォーキング専用ポールを使って歩く新しいウォーキングスタイルです。初心者の方も大歓迎!



- 集合場所 管理センター前
- 集合時間 8:30 (9:00スタート~12:00ゴール) ※ポールは貸し出します。

### 公園で楽しく健康づくり ーパークスポーツ交流会ー

三世代家族、親子と一緒に楽しめる北欧生まれのゲームを体験してみてください。初めての方もすぐにゲームを楽しむことができます。

#### ●クッブ



スウェーデン生まれのゲームです。相手チームの陣地に立てられたクッブ(角材)をカストピン(丸棒)を投げて倒します。



#### ●モルック



フィンランド生まれのゲームです。ボウリングのように3~4m先におかれた12本のピンを倒しながら得点を競います。



- 会場 ちびっこ広場
- 時間 10:00~15:00

### 健康づくり「けん玉教室」

けん玉名人(砂原宏幸先生)と一緒にいろいろな技に親子で挑戦してみてください。希望者は終了後、けん玉道の級認定会にチャレンジできます。



- 会場 ちびっこ広場
- 時間 13:00~15:00

### レク式体力チェック

楽しみながらできるシニア向けの体力チェックです。ゲーム感覚で測定してみてください。



- ① 着座体前屈  
柔軟性 股関節や体幹の柔軟性
- ② 10m障害物歩行  
敏捷性 調整力・足首の柔軟性
- ③ フランクショナルリーチ  
平衡性 バランス機能
- ④ タオルしぼり  
筋力 握力・腕や体幹の筋力
- ⑤ ストローク  
肺機能 肺・呼吸機能

- 会場 管理センター
- 時間 12:00~15:00

### 【お問合せ及び申込先】

瀬野川公園管理センター  
(広島市安芸区上瀬野町)  
TEL&FAX 082-894-3210



順延となった場合、公園ホームページであらためて開催日をお知らせします。

第6回瀬野川公園いきいき健康フェスティバル  
健康ウォーク参加申込書

お名前	性別	年齢
	男 女	才
〒 ☎		
■ノルディックウォークの経験 ( 有 無 ) ■ポールのレンタル希望 ( 有 無 )		

お名前	性別	年齢
	男 女	才
〒 ☎		
■ノルディックウォークの経験 ( 有 無 ) ■ポールのレンタル希望 ( 有 無 )		

申込〆切 9月14日(土)

FAX送信先(瀬野川公園管理センター)  
082-894-3210