

自然の中で楽しみながら健康づくり  
ヘルスコンディショニングセミナー



健康づくりについての基礎的な知識を学びながら、誰もが楽しく気軽にできる運動を公園の自然の中で楽しみましょう。

1. 日時及び内容

日時	内容
第1回 2月25日(木) 10:00~12:00 (受付9:45~)	【テーマ】 <u>体のバランス(歪み)チェック</u> 健康づくりのための代表的な運動はウォーキングです。ウォーキングを始める前に体のバランスを整えましょう。 【内容】 <ul style="list-style-type: none"><li>体のバランスチェックの方法</li><li>公園を楽しみながらウォーキング</li></ul>
第2回 3月11日(木) 10:00~12:00 (受付9:45~)	【テーマ】 <u>公園で行う貯筋術</u> ウォーキングなどの全身運動をより効果的に行うために筋肉の量を増やすことが大切です。 【内容】 <ul style="list-style-type: none"><li>公園のベンチや階段を使った筋トレの方法</li><li>ウォーキングプログラム(筋トレ+全身運動)</li></ul>
第3回 3月25日(木) 10:00~12:00 (受付9:45~)	【テーマ】 <u>ウォーキングポールの活用</u> バランスを整えながら全身の筋肉を鍛えることができる新しいウォーキングスタイルです。 【内容】 <ul style="list-style-type: none"><li>ノルディック・ウォークの方法</li><li>ポールを使った筋力トレーニングの方法</li></ul>

2. 会場 広島市瀬野川公園  
(広島市安芸区上瀬野町 TEL&FAX 082 - 894 - 3210)
3. 対象 健康づくりに関心のある方どなたでも 10名程度  
広島市高齢者いきいき活動ポイント手帳をお持ちの方はポイントが付与されますので当日手帳をご持参ください。
4. 参加費 無料
5. 申し込み 裏面の申込書に必要事項を記入して竜王公園管理センターにFAXまたは直接電話で申し込んでください。  
全3回の内、1回または2回だけの参加も可能です。
6. その他 (1) 運動のできる服装でお越しください。  
(2) 当日雨天の場合は、改めて日程を調整して開催します。  
また、新型コロナウイルスの感染状況によっては急遽中止または日程、内容を変更することがありますのでご了承ください。  
(3) 参加者については、受付時の検温、手指消毒及びマスクの着用(運動時は除く。)にご協力ください。

[主催]  
瀬野川公園指定管理者(株)第一ビルサービス 健康デザイン研究所  
[主管]  
(株)オール・オン・スポーツ



# ヘルスコンディショニングセミナー参加申込書

申込日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

お名前	性別	年齢	
	男 ・ 女	才	
ご住所			
連絡先☎			
参加希望回 (○で囲む)	第1回 (2月25日)	第2回 (3月11日)	第3回 (3月25日)

お名前	性別	年齢	
	男 ・ 女	才	
ご住所			
連絡先☎			
参加希望回 (○で囲む)	第1回 (2月25日)	第2回 (3月11日)	第3回 (3月25日)

【申し込み・問い合わせ先】

瀬野川公園管理センター TEL&FAX 082 - 894 - 3210