

# 第4回竜王公園

# 6月2日(土)

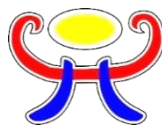
元気じゃけんひろしま21応援事業



# いきいき健康フェスティバル

無料

主催) 竜王公園指定管理者(株)第一ビルサービス 後援) 広島市西区役所  
協力) 広島県ノルディック・ウォーク連盟・広島県クップ協会



## ■ノルディック・ウォークで三滝の歴史散策

竜王地域の豊かな自然と三滝寺の歴史を学びながら楽しく散策します。コースは約6kmでやや起伏に富んだコースです。

○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。

要申込み



※ 申込書裏面

## ■レク式体力チェック

楽しみながらいつでも、だれもができる楽しい体力チェックです。ゲーム感覚であなたの筋力や肺活量、バランス能力などを測定することができます。

○会場 卓球場

○時間 12:00～15:00



## ■パークスポーツ体験会

三世代家族、親子で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。

○会場 ファミリー広場

○時間 10:00～15:00

●クップ



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プ(角材)をカストピナ(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。



## ■健康チェックコーナー

日頃はあまり測定する機会のない体組成やヘモグロビンを簡単に測定することができます。

ご希望の方には、測定結果に基づいて管理栄養士がアドバイスします。

○会場 卓球場

○時間 12:00～15:00



## ■特別企画“バルーンロケット体験会”

円筒状のビニール袋を膨らませて大きなロケットを作ります。風によってどこまで飛ぶかみんなで競争して遊びましょう。

○会場 多目的広場

○時間 10:00～15:00



【お問合せ及び申込先】

竜王公園管理センター 広島市西区竜王町

TEL&FAX 082-237-9880



雨天中止

事前に申し込みいただいた方には電話で連絡させていただきます。その他に関しては、管理センターにお問合せください。

第4回竜王公園いきいき健康フェスティバル  
ノルディック・ウォークde三滝の歴史散策

## 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 5月31日(木)

FAX送信先(竜王公園管理センター)  
082-237-9880