

第6回 春です！瀬野川健康ウォーキング



元氣じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

～坂道コース～

今年は、東広島バイパスへのアクセス道路の歩道をウォーキングします。
坂道を上って下りて、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！

開催日時

2019年 **4月13日** (土)

**参加
無料**

集合場所

安芸区スポーツセンター 小体育室

(広島市安芸区中野東二丁目3-1、JR安芸中野駅から徒歩7分)

★駐車場に限りがありますので、公共交通機関でお越しください。

コース

5.2キロコース

(スポーツセンター → 平原橋東詰 → スポーツセンター)

対象

コースを自力で完歩できる方

(小学生以下は保護者同伴)

申込み

先着 **100名**

期間：平成31年3月1日(金)～4月8日(月)

※詳しくは裏面をご覧ください



9:00～

受付開始

9:30～

開会式・ウォーキング講習 (正しいウォーキング法の講習)

10:20～

ウォーキング

【希望者】ノルディック・ウォーク講習(10分) & ノルディック・ウォーク
スキーのように2本のポールを使用したウォーキングの基本を学び、
体験できます。

11:30～

健康相談・体験コーナー

健康・栄養相談、血圧測定、ニュースポーツ体験、
瀬野川の魅力紹介コーナー、新鮮地元産野菜の直売 など



ポイントが
貯まります！

1ポイント

高齢者いきいき活動ポイント※1

広島市民の方は、「高齢者
いきいき活動ポイント手帳」
をご持参ください！

30ポイント

ひろしまヘルスケアポイント

広島県が市町と協働し健康に
良いことをするとポイントが貯
まり特典がもらえる事業です。

50ポイント

広島広域都市圏ポイント※2

ICカード (ICOCA、
PASPY、WAON) をお持ちく
ださい！詳細はこちら⇒



※1 高齢者いきいき活動ポイント事業は、広島市内在住の70歳以上の高齢者の社会参加活動実績に基づき、ポイントを付与し1年間貯めたポイント数に応じて、奨励金を支給する事業です。

※2 広島広域都市圏ポイントとは、ICカード (PASPY、WAON、ICOCA) を活用して地域内の商店街・イベントやボランティア活動等で貯めたポイントを買物などで使ったりすることができるポイントです。高齢者いきいき活動ポイントとの併用はできません。

主催：安芸区役所、安芸区スポーツセンター、中野公民館

協力：瀬野川さくら芝桜まつり実行委員会(ボランティアほこり会、中野東学区連合町内会、中野東学区体育協会、中野地区公衆衛生推進協議会、中野女性会)、中野地区連合町内会、安芸区健康ウォーキング推進者、瀬野川歩こう会、あき万歩会、安芸区スポーツ推進委員協議会、(株)オール・オン・スポーツ、すこやか食生活推進リーダー、安芸区食生活改善推進員、広島国際学院大学、瀬野川を活かそうプロジェクト、瀬野川農事研究会、JA安芸農業青壮年連盟安芸区管内生産者

「第6回 春です！瀬野川健康ウォーキング」【4月13日(土)開催】申込用紙

フリガナ			年齢	歳
お名前				
住所	〒 ー			
電話番号		携帯電話(あれば)		
FAX(あれば)		Eメールアドレス(あれば)		
ノルディック・ウォークの希望※	有	ポールの貸し出し	希望する	希望しない

左記希望者はどちらかに○をつけてください。

※ ノルディック・ウォークを希望される場合は、「有」に○をしてください。また、希望者はポールの貸し出しについて○をつけてください。

家族・グループで参加される場合は、以下に同伴者のお名前(フリガナ)、年齢を記入してください。

同伴者1	フリガナ		年齢	歳
	お名前			
同伴者2	フリガナ		年齢	歳
	お名前			
同伴者3	フリガナ		年齢	歳
	お名前			
同伴者4	フリガナ		年齢	歳
	お名前			

申込方法 申込用紙を以下のいずれかへ提出してください。(持参・郵送・FAX)

①	安芸区役所地域起こし推進課 (FAX:082-822-8069) 〒736-8501 安芸区船越南三丁目 4-36 (電話:082-821-4904)
②	安芸区役所健康長寿課 (FAX:082-821-2832) 〒736-8555 安芸区船越南三丁目 2-16 (電話:082-821-2809)
③	安芸区スポーツセンター (FAX:082-893-1857) 〒739-0323 安芸区中野東二丁目 3-1 (電話:082-893-1998)
④	中野公民館 〒739-0321 安芸区中野三丁目 20-9 (電話・FAX:082-893-1234)

広島市ホームページ

(<http://www.city.hiroshima.lg.jp/>)
からもお申込みいただけます。

第6回 春です！瀬野川健康ウォーキング **検索**



※ 申込期間：平成31年3月1日(金)～4月8日(月)

※ 定員(先着100名)になり次第締め切りとさせていただきますので、お早めにお申込みください。

連絡事項・注意事項

★持参物 ……上履き、靴袋、リュック、飲み物、タオル、帽子 など

★当日、午前5時50分台のNHK総合テレビの気象情報(気象庁発表)により、
広島市に大雨・洪水・暴風いずれかの警報が発令されている場合は、大会自体を中止します。

★雨天の場合、ウォーキングは中止し、ウォーキング講習、健康相談コーナーなどを実施します。

【問い合わせ】安芸区役所地域起こし推進課 ☎(082)821-4904