



第5回竜王公園

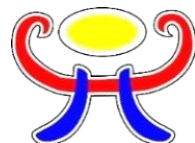
6月8日(土)

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



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・広島県クッブ協会



■竜王健康ウォークーノルディック・ウォークで三滝の歴史散策ー

要申込み

竜王地区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。



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。



○会場 ファミリー広場

○時間 10:00～15:00

■レク式体カチェック

楽しみながらできるシニア向けの体カチェックです。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 ファ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 卓球場

○時間 12:00～15:00

■健康チェックコーナー

肺年齢、血圧、体脂肪率を測定することができます。西保健センターの保健師による健康相談もあります。気軽にお立ち寄りください。



○会場 卓球場

○時間 12:00～15:00

【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



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5回竜王公園いきいき健康フェスティバル
竜王健康ウォーク

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 5月31日(木)

FAX送信先(竜王公園管理センター)
082-237-9880