

第6回 竜王公園

いきいき健康フェスティバル

10月25日（日）



雨天順延



元氣じゃけんひろしま21応援事業

主催) 竜王公園指定管理者 (株)第一ビルサービス
共催) 健康デザイン研究所
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

■健康ウォーク -ノルディック・ウォークで三滝の歴史散策-

竜王地区の豊かな自然と三滝寺の歴史を楽しみながらノルディック・ウォークで散策します。コースは約6kmでやや起伏に富んだコースですがウォーキングポールがあれば大丈夫！



ノルディック・ウォークとは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！



無料

要申込

- 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。

■家族みんなで健康づくり

三世代家族、親子で一緒に楽しめる北欧生まれの珍しいゲームなどを紹介します。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 多目的広場
- 時間 12:00～15:00

ーパークスポーツ体験会ー

◆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先に置かれた12本のピンを倒しながら得点を競います。



◆エコボール

多面体の木製ボールを数m先に置かれたターゲット(的)に投げ距離を競います。ベタンクやポッチャのようなアウトドアスポーツです。



無料

■竜王カップ クップ大会

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)をカストピンナ(丸棒)を投げて倒し合います。初めての方でも気軽にゲームに参加することができます。

- 会場 多目的広場
- 時間 10:00～14:00

日程

9:30までに会場で受付をしてください。

試合形式

予選リーグ・決勝トーナメント

参加者

1チーム3名～6名
経験の有無問わず

参加費

プレーヤー 一人 500円

表彰

1位～3位 表彰状と盾

参加申込

10月18日(月)までに裏面「申込書」で申し込んでください。

要申込



■健康チェックコーナー

血圧、体脂肪率、血管年齢の測定やロコモチェックを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



発熱・咳・のどの痛みなどの症状や健康状態のすぐれない方は参加をご遠慮ください。
感染予防対策を十分講じながら開催させていただきますのでご協力をお願いします。

【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

- ・広島市高齢者いきいきポイント手帳をお持ちの方は持参してください。
- ・順延の場合は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・ウォークで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)		

■ ノルディック・ウォークで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)		

■ 竜王カップ クラブ大会参加申込書

チーム名			
名 前	男女	年齢	経験
代表者 ①	男 女	才	有 無
住所			
TEL			
②	男 女	才	有 無
③	男 女	才	有 無
④	男 女	才	有 無
⑤	男 女	才	有 無
⑥	男 女	才	有 無

申込〆切 10月18日(日)
 FAX送信先(竜王公園管理センター)
 082-237-9880