

公園の自然の中で健康づくり

ハルディック・ウォーク(Nordic Walk)



令和2年度(下半期) DBS 5公園ネットワーク事業

「元気じゃけんひろしま21」応援事業

主催：竜王公園・瀬野川公園・新牛田公園・ひろしま遊学の森（広島市森林公園・広島県緑化センター）指定管理者
株式会社第一ビルサービス（DBS）
共催：健康デザイン研究所、(株)オール・オン・スポーツ 協力：広島県ノルディック・ウォーク連盟

- ☆ノルディック・ウォーク (Nordic Walk)とは・・・
二本のウォーキング専用ポールを使って歩く北欧生まれの新しいウォーキングスタイルです。
☆上半身も使うことから効率の良い全身運動です。
☆四季折々の公園や周りの自然を楽しみながら歩くのに最適です。



開催公園	竜王公園	瀬野川公園	新牛田公園	ひろしま遊学の森	
				広島市森林公園	広島県緑化センター
	西区竜王町 TEL&FAX:082-237-9880	安芸区上瀬野町 TEL&FAX:082-894-3210	東区牛田新町1-8-5 TEL&FAX:082-224-2543	東区福田町字藤ヶ丸 TEL:082-899-8241 FAX:082-899-8491	東区福田町10166-2 TEL:082-899-2811 FAX:082-899-2843
10月	* 25日(日) 9:00~12:00	* 11日(日) 9:30~11:30	10日(土) 9:30~11:30		
11月	* 21日(土) 9:30~11:30		7日(土) 9:30~11:30		* 8日(日) 11:00~12:30
12月		20日(日) 9:30~11:30	12日(土) 9:30~11:30	* 5日(土) 10:00~12:00	
1月		31日(日) 9:30~11:30	9日(土) 9:30~11:30		
2月	6日(土) 9:30~11:30		11日(木・祝) 9:30~11:30	* 27日(土) 10:00~12:00	
3月			13日(土) 9:30~11:30		* 28日(日) 11:00~12:30

- !** 定員は10名程度の少人数で実施します。
当日の朝必ず事前に検温を行うとともに健康状態がすぐれない方は参加をご遠慮ください。

- 受付は開始15分前からそれぞれの公園管理センター前で行います。
- 当日が雨天の場合は、日程を変更して開催します。（各公園のホームページでご確認ください。）

参加者募集

初めての方も大歓迎です。

【参加費】 一人1回 500円（保険料込み）表中*印は参加費無料
遊学の森広島市森林公園については駐車場有料（普通車450円）

【持参する物】 ウォーキングができる服装・シューズ、飲み物、タオル
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持参してください。

申込み方法

参加を希望される方は開催公園の管理センターにお電話または裏面の「参加申込書」に必要事項を記入してFAXしてください。申し込みは毎回その都度必要です。

【申込〆切】 各開催日の前々日（17：00）まで

“公園の自然の中で健康づくり” ノルディック・ウォーク 参加申込書

申込日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

開催公園（○をしてください。）	参加を希望日
1 竜王公園	月 日（ ）
2 瀬野川公園	月 日（ ）
3 新牛田公園	月 日（ ）
4 広島市森林公園	月 日（ ）
5 広島県緑化センター	月 日（ ）

名前		性別	男 女
		年齢	才
住所			
	電話		
ポールレンタル希望	有 無	ノルディック経験	有 無

名前		性別	男 女
		年齢	才
住所			
	電話		
ポールレンタル希望	有 無	ノルディック経験	有 無

申し込み（FAX）先

竜王公園管理センター	（０８２）２３７－９８８０
瀬野川公園管理センター	（０８２）８９４－３２１０
新牛田公園管理センター	（０８２）２２４－２５４３
広島市森林公園	（０８２）８９９－８４９１
広島県緑化センター	（０８２）８９９－２８１１