自然の中で健康づくり（令和8年度上半期）

ノルディック・ウォーク

（株）第一ビルサービス指定管理公園ネットワーク事業

元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

主催：竜王公園・瀬野川公園・新牛田公園指定管理者（株式会社第一ビルサービス）
　　ひろしま遊学の森指定管理者グループ（株式会社第一ビルサービス・みずえ緑地株式会社）
共催：健康デザイン研究所、株式会社オール・オン・スポーツ
後援：広島市

★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散策するのに最適です。 *初心者大歓迎！*

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 広島県緑化センター
	西区竜王町 TEL:082-237-9880	安芸区上瀬野町 TEL:082-894-3210	東区牛田新町1-8-5 TEL:082-224-2543	東区福田町10166-2 TEL:082-899-2811
4月	5日（日） 9:30～11:30		18日（土） 9:30～11:30	＊29日（水・祝） 11:00～12:30
5月		23日（土） 9:30～11:30	＊9日（土） 9:30～11:30	
6月	20日（土） 9:30～11:30		13日（土） 9:30～11:30	
7月			4日（土） 9:30～11:30	
8月			29日（土） 9:30～11:30	
9月		＊23（水・祝） 9:30～11:30	12日（土） 9:30～11:30	

▪定員は15名程度の少人数で実施します。
▪当日の朝,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分前からそれぞれ公園管理センター前で行います。
▪雨天等で日程が変更になる場合があります。（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。ポールは無料で貸し出します。
【参加費】　一人1回　500円（保険料込み）　表中＊印は参加費無料

【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**をお持ちの方は当日受付で提示してください。

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。申し込みは公園ごとその都度必要です。
【申込〆切】　各開催日の前々日（17:00）まで

“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**
広島県緑化センター	**（０８２）８９９－２８４３**