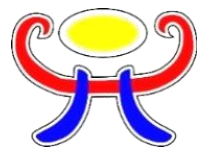


# 第7回竜王公園 いきいき健康フェスティバル

令和3年10月10日(日)

雨天順延



元気じゃけんひろしま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  
広島県カップ協会 広島カップの会

## イベントプログラム

### □ ノルディック・ウォークde三滝の歴史散策

竜王地域の豊かな自然と三滝周辺の歴史を学びながら楽しく散策します。コースは約6km、やや起伏に富んだバリエーションのあるコース

【場所】 公園管理センター前スタート～園内及び周辺に設置した特設コース

【時間】 9:00～12:00  
受付8:30～

【参加費】 無料

【申込み】 事前申込が必要  
裏面「参加申込書」で申し込んでください。

\* 希望者には貸し出し用ポール有ります。



### □ 竜王カップ大会

スウェーデン生まれのチーム対抗のスポーツです。初めての方でもすぐにゲームができます。個人での参加もOK! 初心者の方もすぐにゲームに参加できます。初心者指導も行います。

【場所】 多目的広場

【時間】 10:00～14:00  
受付9:30～

【参加費】 一人500円

【申込み】 事前申込が必要  
裏面「参加申込書」で申し込んでください。



### □ 公園で楽しむスポーツ“モルック”体験会

フィンランド生まれのスポーツです。ボウリングのように12本のピンをモルックという丸棒を投げて倒したピンの得点の合計を競い合います。高齢者の方やファミリーで気軽に楽しむことができるスポーツです。

【場所】 多目的広場

【時間】 12:00～15:00

【参加費】 無料

【受付】 当日受付  
途中からの参加もできます。



### □ “あなたの健康”チェックコーナー

西保健センターの保健師さんが血圧、体脂肪率、血管年齢の測定を行い、測定結果に基づいたアドバイスや日常の健康づくりに役立つ情報を提供します。

【場所】 管理センター内卓球場

【時間】 12:00～15:00

【参加費】 無料

【受付】 当日受付  
時間内であればいつでもお越しください。



## お問い合わせ・申込先

竜王公園管理センター  
〒733-0803 広島市西区竜王町  
TEL&FAX 082-237-9880

「ノルディック・ウォークde三滝の自然散策」については、公園管理センターへ直接電話で申し込むこともできます。

## ご参加いただく皆様へ



- 参加にあたってはマスクの着用、検温、手指の消毒など公園がお願いする感染症予防対策にご協力ください。
- 広島市高齢者いきいきポイント手帳をお持ちの方は当日ご持参ください。

## 第7回竜王公園いきいき健康フェスティバル参加申込書

### ■ ノルディック・ウォークde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de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 クップ大会参加申込書

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3日(日)**  
**FAX送信先(竜王公園管理センター)**  
**082-237-9880**