



瀬野川公園

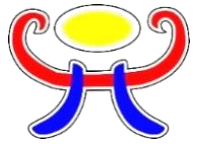


いきいき健康フェスティバル

9月30日(土)



雨天順延



元気じゃけんひろしま21
応援事業

参加費
無料

主催) 瀬野川公園指定管理者(株)第一ビルサービス
共催) 広島市安芸区役所 健康デザイン研究所
後援) 広島市安芸区社会福祉協議会
協力) ㈱エポカフードサービス

ノルディック・ウォークで自然散策

瀬野地区の豊かな自然の中をノルディック・ウォークで散策します。約8kmのコースで一部起伏もありますがウォーキングポールの効用を実感できるコースです。



- 集合場所 管理センター前
- 時間 9:00～ スタート
12:00 ゴール

要申込

*レンタルポール有ります。(無料)

アースウォークラリー

公園やその周辺に生息している花や木を観察したり拾い集めた葉っぱを使っていろいろなネイチャープログラムを森林セラピストと一緒に体験してみましょう。



- 集合場所 ちびっこランド
- 時間 午前 11:00～12:00
午後 13:30～14:30
- 定員 各回 10組程度



元気いっぱい公園あそび

手作りのビニールロケットや紙皿フリスビー、紙のロケットなどを飛ばして公園の中を元気いっぱい走り回って遊びましょう。



工作の時は保護者の方も一緒に参加してください。

- 会場 ちびっこランド
- 時間 13:00～15:00



パークスポーツ体験会

スウェーデン生まれのクップフィンランド生まれのモルック、アメリカで人気のコーンホールボードなど誰でも気軽に楽しめるパークスポーツを体験してみましょう。



- 会場 ちびっこランド
- 時間 10:00～14:00
(受付9:30～)



親子で楽しく運動しよう！親子体操教室

家庭で手軽にできる楽しいエクササイズを専門のインストラクターが指導します。親子で一緒に楽しく運動して日頃の運動不足を解消しましょう。幼児～小学生まで幅広い年齢のお子さんでも楽しく参加いただけます。

- 集合場所 屋内運動場入口
- 時間 ①13:00～13:30 ※①、②、③とも同じ内容の教室を実施します。ご都合の良い時間帯にお越しください。
②13:40～14:10
③14:20～14:50

- 定員 各回 先着50名程度(申込不要)

健康チェックコーナー

測定結果に基づいて食事について管理栄養士がアドバイスをします。

- 会場 管理センター内
- 時間 12:00～15:00



- 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。
- 当時雨天が予想される場合は前日に開催の可否を判断します。公園管理センターにお問い合わせください。

【お問合せ及び申込先】
瀬野川公園管理センター
(広島市安芸区上瀬野町)
TEL&FAX 082-894-3210

令和5年度瀬野川公園いきいき健康フェスティバル

ノルディック・ウォークで自然散策 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)		

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 9月23日(土)
FAX送信先(瀬野川公園管理センター)
082-894-3210