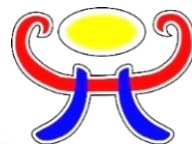


参加
無料



元氣じゃけん
ひろしま21

いもも健康フェスティバル

新牛田公園・牛田総合公園

10月21日(土)

10:00~15:00

当日雨天の場合は11月18日(土)に順延します。



【主催】新牛田公園・牛田総合公園指定管理者(株)第一ビルサービス

【共催】広島市東区役所、健康デザイン研究所【後援】広島市東区社会福祉協議会



★公園の自然の中で“ノルディック・ウォーク”

新牛田公園と牛田総合公園の自然の中でポールを使って歩くノルディック・ウォークを楽しみましょう。初めての方も大歓迎です。使用するポールは当日無料で貸し出します。参加希望の方は**事前申込**が必要です。裏面「参加申込書」をご覧ください。

[場所]
スタート
新牛田公園
[時間]
10:00~12:00
(受付9:30~)



★公園の自然を満喫!“フォレストアクティビティ”

新牛田公園と牛田総合公園の自然の中を森林セラピストと一緒に散策します。生息する植物や樹木について学んだり、「葉っぱのスタンプ」や「日本の色探し」などの自然の中で楽しむプログラムを親子で体験してください。裏面「参加申込書」で**事前申込**してください。

[場所]
スタート
新牛田公園
[時間]
10:30~12:30
(受付10:00~)



★元気いっぱい公園あそび

竹馬、フライングディスク(ドッチビーやフリスビー)ボール遊びなど親子や友達同士で自由に遊んでください。用具は用意してあります。

[場所]
多目的広場
[時間]
10:100~15:00



★家族みんなで楽しむ“パークスポーツ”

- スウェーデン生まれのクップ
相手陣地に立っているクップ(角材)を丸棒を投げてお互い倒し合うゲームです。ほかにもいろいろなスポーツを体験できます。
- フィンランド生まれのモルック
- アメリカで親しまれているホースシューズ

[場所]
都合のいい時間に来て自分の好きなプログラムを楽しんでください。



ホースシューズ

★健康情報コーナー

公園で気軽に血圧、握力測定をしてみませんか！結果に応じて健康相談や食事指導も受けられます。また、健康づくりに役立ついろいろな情報を提供しています。自由にお立ち寄りください。

[場所]
多目的広場
[時間]
12:00~15:00



【ご参加いただく皆様へ】

- 参加にあたっては各自で感染予防対策をお願いします。
- 駐車場は東区スポーツセンター駐車場をご利用いただけますが有料です。
- 「広島市高齢者いきいきポイント手帳」を持参してください。

【問い合わせ・申し込み先】

新牛田公園管理センター
広島市東区牛田新町1丁目8-5
TEL&FAX 082(224)2543

ノルディック・ウォーク参加申込書

お名前	性別	年齢
	男 女	才
〒		
☎		
ウォーキングポールのレンタル希望（有・無）		

お名前	性別	年齢
	男 女	才
〒		
☎		
ウォーキングポールのレンタル希望（有・無）		

フォレストアクティビティ参加申込書

代表者名	人数 (代表者を含む)	年齢
	名	才
		才
		才
		才
〒		
☎		

申込〆切 10月18日(水)
 FAX送信先(新牛田公園管理センター)
 082(224)2543