

草津公園

～心と体の元気づくり～

ノルディック・ウォーク体験会

～春分の季節～

令和8年 **3月20日(金・祝)** 9:30～11:30

草津公園

集合場所 草津公園管理棟前
(広島市西区庚午南2-38)



◆公園内無料駐車場をご利用ください。

受付 9:15～
コース 草津の街(春)散策コース
定員 15名程度
参加費 500円(保険料含む)

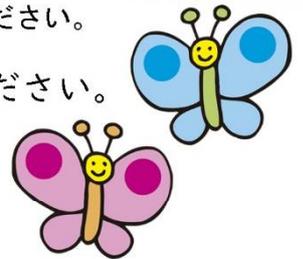
- 初めての方のために初心者指導を行います。
- 運動のできる服装、シューズでお越し下さい。
- ウォーキング用ポールは主催者が用意します。

◆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。

◆天候等により中止になる場合もありますのでご了承ください。

●締め切り 令和8年 **3月18日(水)**

●申込み方法 お電話または裏面の「参加申込書」に必要事項を記入しFAXしてください。



⚠ 当日、健康状態のすぐれない(発熱・咳・倦怠感など)方は参加をお控えください。

ノルディック・ウォークとは?(効用)

ウォーキング用に開発された2本のポールを使って歩く新しいウォーキングスタイルです。

- 身長に応じた長さのポールを持つことによって左右のバランスがとれ、しかも、背筋もピンと伸びたカッコイイ姿勢で歩くことができます。
- ポールを突く(押し出す)ことによって、歩幅が自然と広がり元気よく歩くことができます。
- ポール操作で上半身を使うため、ウォーキングよりもたくさんの筋肉をしっかり動かします。
- 何も使わない時(2足歩行)に比べ、ポールを使うことによって着地時の足首や膝への衝撃を軽減することができます。



お申込み
お問合せ

草津公園管理事務所
広島市西区庚午南2-38
TEL/FAX 082-272-6030
(受付時間 9:00～12:00)

(株)オール・オン・スポーツ
広島市中区東千田町2-8-6 東千田ありみ1階
TEL 082-569-9300 FAX 082-569-9320

【主催】草津公園 指定管理者 株式会社オオケン
【協力】健康デザイン研究所 株式会社オール・オン・スポーツ

(注)【参加される際には、次のことをご確認、ご了承の上申し込みください。】

- ★体調が良くない(発熱・咳・倦怠感などの)方は、参加をお控えください。
- ★ウォーキング(運動)に適した服装、帽子、履きなれたシューズ、飲料(水分補給用)持参でご参加ください。
- ★歩行中、自動車等に十分注意・配慮をしてウォーキングを行い、交通ルールを順守してください。
- ★お申し込みの際に記載された個人情報、本事業の目的以外には使用いたしません。
ただし、今後行われるイベントや講習会等のお知らせを送らせていただく場合もございますので予めご了承ください。

**～春分の季節～ 草津公園 ノルディック・ウォーク体験会 ～心と体の元気づくり～
令和8年 3月20日(金・祝) 草津公園 参加申込書**

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	歳
ご住所	(〒)		
電話番号	() -		
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？ (はい いいえ) ■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無) ■上記事項に同意します。 (はい いいえ)			

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	歳
ご住所	(〒)		
電話番号	() -		
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？ (はい いいえ) ■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無) ■上記事項に同意します。 (はい いいえ)			

申込締め切り	令和8年 3月18日(水)
--------	---------------

申込先(FAX送信先)

草津公園管理事務所

F A X 0 8 2 - 2 7 2 - 6 0 3 0

株式会社 オール・オン・スポーツ

F A X 0 8 2 - 5 6 9 - 9 3 2 0