CLiP HIROSHIMA

～心と体の元気づくり～

ノルディック・ウォークの集い（体験会）in 東千田公園

令和８年 **９月１９日(土)**

9:30～11:30

集合場所
CLiP HIROSHIMA
（広島トヨペット）
入り口前芝生広場

（広島市中区東千田町1-1-18）

◆会場には駐車場・駐輪場はございません。

受　付　9:15～
コース　景観のいい水辺・緑地コース
定　員　２０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。
●ウォーキング用の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。

●締め切り　令和８年 ９月１７日(木)　◆天候等により中止となる場合もありますのでご了承ください。

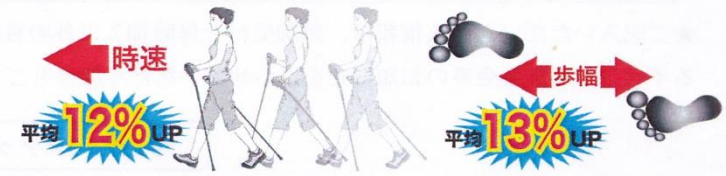
●申込み方法　お電話または裏面の「参加申込書」に必要事項を記入しＦＡＸしてください。

⚠ 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

(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 089-569-9320

【主催】健康デザイン研究所　(株)オール・オン・スポーツ　【協力】CLiP HIROSHIMA

CLiP HIROSHIMA ノルディック・ウォークの集い(体験会) in 東千田公園 ～心と体の元気づくり～

令和８年 ９月１９日(土) CLiP HIROSHIMA(広島トヨペット) 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	（　　）　　ー		
■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 ）			

ふりがな		性別	男　女
お名前		年齢	歳
ご住所	（〒　　）		
電話番号	（　　）　　ー		
■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 ）			

ふりがな		性別	男　女
お名前		年齢	歳
ご住所	（〒　　）		
電話番号	（　　）　　ー		
■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 ）			

（注）ご記入いただいた個人情報は、参加受付と保険加入以外の目的で使用することはありません。
（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。）

申込締め切り	**令和８年 ９月１７日(木)**

申込先(FAX送信先)

株式会社 オール・オン・スポーツ　　**ＦＡＸ　０８２ー５６９ー９３２０**