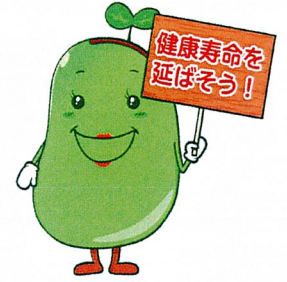




公園の自然の中で健康づくり

ノルディック・ウォーク

令和6.年度（下半期）DBS指定管理公園ネットワーク事業



主催：竜王公園・瀬野川公園・新牛田公園指定管理者（株式会社第一ビルサービス）
ひろしま遊学の森指定管理者グループ
（株式会社第一ビルサービス・みずえ緑地株式会社）
共催：健康デザイン研究所、㈱オール・オン・スポーツ 後援：広島市

元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

- ★ノルディック・ウォーク(Nordic Walk)とは・・・
二本のウォーキング専用ポールを使って歩く北欧生まれの新しいウォーキングスタイルです。
- ★上半身も使うことから効率の良い全身運動です。
- ★四季折々の公園や周りの自然を楽しみながら散策するのに最適です。

	竜王公園	瀬野川公園	新牛田公園	広島県緑化センター
開催公園	西区竜王町 TEL:082-237-9880	安芸区上瀬野町 TEL:082-894-3210	東区牛田新町1-8-5 TEL:082-224-2543	東区福田町10166-2 TEL:082-899-2811
				
10月			*20日(土) 9:00~12:00	
11月	24日(日) 9:30~11:30		30日(土) 9:30~11:30	*3日(日・祝) 10:30~12:00
12月		1日(日) 9:30~11:30	14日(土) 9:30~11:30	
1月			18日(土) 9:30~11:30	
2月	2日(日) 9:30~11:30		8日(土) 9:30~11:30	
3月		8日(土) 9:30~11:30		



- 定員は15名程度
- 当日の朝、健康状態がすぐれない方は参加をご遠慮ください。
- 受付は開始15分前からそれぞれの公園管理センター前で行います。
- 雨天等で日程が変更になる場合もあります。(各公園のホームページでご確認ください。)

参加者募集

初めての方も大歓迎です。ポールは無料で貸し出します。
【参加費】 一人1回 500円(保険料込み) 表中*印は参加費無料

【持参する物】ウォーキングができる服装・シューズ、飲み物、タオル
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当日持参してください。

申込み方法

参加を希望される方は開催公園の管理センターにお電話または裏面の「参加申込書」に必要事項を記入してFAXしてください。申し込みはその都度必要です。
【申込〆切】 各開催日の前々日(17:00)まで

**“公園の自然の中で健康づくり” ノルディック・ウォーク
参加申込書**

申込日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

開催公園（○をしてください。）	参加を希望日
1 竜王公園	月 日（ ）
2 瀬野川公園	月 日（ ）
3 新牛田公園	月 日（ ）
4 広島県緑化センター	月 日（ ）

名前		性別	男 女
		年齢	才
住所			
	電話		
ポールレンタル希望	有 無	ノルディック経験	有 無

名前		性別	男 女
		年齢	才
住所			
	電話		
ポールレンタル希望	有 無	ノルディック経験	有 無

申し込み（FAX）先

竜王公園管理センター	(082) 237-9880
瀬野川公園管理センター	(082) 894-3210
新牛田公園管理センター	(082) 224-2543
広島県緑化センター	(082) 899-2843